editura

SPORT-TURISM

Lei 5,75

mircea olaru

SĂ NU NE TEMEM DE APĂ

mircea olaru

SĂ NU NE TEMEM DE APĂ

Coperta : VICTOR ILIE

MIRCEA OLARU

SĂ NU NE TEMEM DE APĂ

Ilustrațiile : CRIȘU CIOABĂ PETROVICI
Schițele : ALEXANDRINA APOLZAN

EDITURA SPORT-TURISM
Bucureşti, 1988

CUVÂNT ÎNAINTE

Rezultatele de prestigiu realizate de înotătorii noştri în ultima perioadă ne-au adus mari satisfacţii, aşteptate, este adevărat, de multă vreme. înotul a devenit sport prioritar în mişcarea noastră sportivă datorită muncii mai multor generaţii de sportivi şi antrenori, dar şi ca o consecinţă a permanentelor căutări, a preocupărilor de ordin metodico-organizatorice manifestate de un grup de specialişti pasionaţi.

Roadele muncii încep să apară, îmbogăţin-du-se astfel fondul de experienţă a „şcolii româneşti de înot<(. Pentru început se impune să evocăm câteva nume de sportivi şi antrenorii lor care au cucerit, de-a lungul anilor, medalii pentru înotul românesc : în anul 1961 Sanda Iordan devine campioană universitară la Sofia, în 1966 Cristina Balaban aduce prima medalie (bronz) la „europenele[11] de seniori de la Utrecht sub conducerea tehnică a antrenorului Remus Drăguşanu, run fin mai târziu, In 1967, Geta Cerbeanu obţine medalia de argint la „europenele" de juniori desfăşurate în Suedia, la Jonkoping, fiind prima exponentă a noului val de copii talentaţi lansaţi de neobositul specialist Gh. Dimeca. în perioada care a precedat apariţia lui Carmen Bunaciu s-au remarcat rezultatele obţinute de Marian Slavic, \Anca Groza (la J.M.U., Sofia 1977 medalie de bronz) şi Irinel Pănulescu, ultimele două lansate de alţi doi tehnicieni cu nume de prestigiu — Magda Cristescu şi Mihai Mitrofan.

Carmen Bunaciu, descoperită de sibianul N. Dembiţchi şi antrenată ulterior de fosta

specialistă în probele de spate Cristina Balaban Şopterian, a cucerit, între 1978—1986, 13 medalii în marile confruntări internaţionale (una la „mondiale", trei la „europene", nouă la „universiade"), devenind un exemplu de dăruire şi perseverenţă pentru generaţiile de înotători care au urmat. La ultima Olimpiadă (1984), Anca Pătrăşcoiu, pregătită tot de antrenorul Gh. Dimeca, a continuat seria succeselor înotului românesc, culminând cu o medalie de bronz, la 200 m spate.

Anul 1986 a adus mari satisfacţii înotului românesc. Pentru prima dată o înotătoare din România, Tamara Costache, a tciştigat la Madrid titlul mondial, stabilind şi un valoros record la cea mai „tânără" probă inclusă în programul competiţional de înot: 50 m liber. Este semnificativ faptul că preşedintele C.I.O., Juan Antonio Samaranch, a ţinut la „mondialele" de la Madrid ca singura ceremonie de premiere la care a participat să fie cea în care Tamara Costache primea trofeele disputate în compania înotătoarelor din R.D.G. şi S.U.A. Tot la aceste campionate a strălucit şi Noevni Lung consacrată în probele de mixt-individual. Numele antrenorilor acestor două sportive sunt deja bine cunoscute în lumea înotului i— *Mihai Gothe de la Ploieşti şi Gh. Dimeca de la Baia Mare.*

În 1987, penultimul an al acestui ciclu olimpic care se va încheia în 1988 cu J.O. de la Seul, înotătorii noştri au reuşit să cucerească un număr impresionant de medalii, dintre care 11 la J.M.U. Zagreb (5 de aur prin Noemi Lung), 9 la Campionatele europene de juniori de la Roma în iulie şi 8 medalii la Campionatele europene de seniori, dintre care 2 de aur prin Noemi Lung la 400 m mixt şi Tamara Costache la 50 m liber, ambele neînvinse în toate competiţiile care au urmat „mondialelor" de la Madrid din 1986.

Performanţele actuale au fost posibile şi datorită perfecţionării cadrului organizatoric ca urmare a înfiinţării în 1976 a primului „centru de pregătire olimpică" la Baia Mare, unde, prin munca fără răgaz a antrenorului Gh. Dimeca, au fost cizelate talente sportive de valoare internaţională, în 1976 antrenorul Gh. Dimeca, ajutat de colegi entuziaşti au pornit de la „zero", începând să înveţe să înoate cea 3 000 de copii pentru ca după 5 ani, din 1981, o parte dintre aceştia să intre în posesia unei „colecţii" de medalii de-a dreptul impresionantă. Iată palmaresul nostru la „europenele" de juniori — competiţie de referinţă pentru afirmarea înotului românesc în arena internaţională : în 1982 5 medalii prin Anca Pătrăşcoiu şi Teodora Hauptricht (Baia Mare) şi Gabriela Baka (Reşiţa — antrenor Ioan Schuster), în 1983 medalie de aur prin Cristian Ponta (Ploieşti — antrenor Toma Miriţescu), în 1984 replica băimăreanului Robert Pinter, tot cu o medalie de aur la aceeaşi probă la care a concurat Cristian Ponta secondat de Iulia Mateescu cu 3 medalii de bronz (Ploieşti — antrenor Mihai Gothe), în 1985 o medalie de aur prin Tamara Costache, în 1986, 8 medalii prin Stela Pura, Ramona Terşanschi, Andreea Szigyarto (Baia Mare) şi Luminiţa Dobrescu (Reşiţa — antrenor Mircea Hohoiu), iar în 1987,-9 medalii.

Numeroase trofee obţinute de înotătorii români au atras atenţia opiniei publice internaţionale, în presa de peste hotare fiind incluse referiri la „miracolul românesc", remarcat în mod deosebit de principalii noştri parteneri de întrecere — înotătorii din R.D.G., U.R.S.S. şi S.U.A.

Aceste nume de sportivi şi antrenori au fost evocate pentru ceea ce numim cu toţii „vârful piramidei", la baza căreia stă munca entuziastă si neobosită a miilor de sportivi şi a sutelor de antrenori organizaţi pe diferite niveluri de pregătire. Pentru completarea imaginii de an-

samblu trebuie amintite şi miile de copii care învaţă, în fiecare bazin şi în fiecare sezon, să înoate în centre de iniţiere special organizate pe tot cuprinsul ţării.

Rezultatele de azi se datoresc în mare măsură muncii, de multe ori anonime, a instructorului de înot — un specialist care trebuie pregătit în conformitate cu exigenţele impuse înotului de mare performanţă.

Destinată celor care se ocupă de învăţarea înotului la copii, lucrarea de faţă se constituie într-un îndemn adresat antrenorilor şi instructorilor de a le forma deprinderi de muncă, perseverenţă, spirit de întrecere în concordanţă cu profilul moral al tinerilor noştri campioni şi recordmeni.

Autorul

ÎNOTUL — O DISTRACŢIE, O NECESITATE, UN SPORT ?

DEFINIREA NOŢIUNII „A ÎNOTA"

Conform dicţionarului limbii române, noţiunea ,,a înota" se defineşte prin „acţiunea de a pluti şi înainta la suprafaţa apei, prin mişcări ritmice făcute cu braţele şi cu picioarele".* Fiind concepută pentru dicţionar exprimarea este concisă, cuprinzătoare şi relevează existenţa a două categorii mari de probleme, pe care le-am numi ,,cheie" pentru activitatea noastră tehnică :

— definirea şi realizarea deprinderii de „a înota" presupun contopirea a două acţiuni complementare — „a pluti" şi ,,a înainta"';

— caracteristicile mişcărilor sunt ciclice, rit mice şi „de vâslire", am adăuga noi, fără pre tenţia de a completa formularea din dicţionar.

Prima problemă se referă la aspecte metodice legate de formarea deprinderii corecte de înot, deoarece atât în procesul de învăţare, cât şi în cel de perfecţionare trebuie să ţinem seama şi de greşelile generate de poziţiile de plutire, alături de cele obişnuite care apar în mişcările de înaintare. De multe ori se pierde din vedere că plutirea corpului, poziţiile acestuia sau ale unor părţi, segmente (cap, braţe sau picioare) pot genera greşeli sau devieri importante în timpul înaintării.

A doua problemă (care poate scăpa atenţiei) este frecvent întâlnită în procesul de formare a unei deprinderi corecte, dar mai ales în activi-

* Vasile Breban, Dicţionar al limbii române contemporane, Bucureşti, Editura ştiinţifică şi enciclopedică, 1980.

tatea de pregătire sportivă propriu-zisă, ritmul, tempoul vâslirilor fiind un parametru de mare importanță în dobândirea eficienței biomecanice a mişcărilor înotătorului parametru asupra căruia vom reveni pe parcursul lucrării.

Formarea deprinderii este favorizată de realizarea unei reprezentări mentale, corecte menite să contribuie la structurarea unei gândiri adecvate şi în consecință la formarea unui comportament corespunzător. Sentimentul curajului trebuie să izvorască dintr-o reală încredere în forțele proprii. Atunci când acesta se înlocuieşte cu nesăbuința apare riscul accidentărilor, în aceste situații, instructorului îi revine nu numai rolul de a-i îndemna şi instrui pe copii, ci şi de a-i educa pentru cunoaşterea posibilităților proprii şi a regulilor menite să preîntâmpine eventualele accidente.

În ultima perioadă, numărul copiilor şi al tinerilor înotători care aspiră să câştige medalii a crescut ca urmare a rezultatelor de prestigiu obținute de câteva vârfuri ale natației româneşti, care pe lângă talent au avut sau li s-a inoculat de către antrenori şi părinți hărnicia, dragostea pentru muncă şi dârzenia în lupta cu greul şi efortul cerute în antrenament şi în concurs. Aceste calități au fost dobândite printr-o muncă asiduă de cunoaştere şi exersare până la dăruire, până la „refuz"...

Prin editarea lucrărilor de specialitate care contribuie la perfecționarea tehnicienilor şi a activității în centrele de inițiere şi perfecționare a înotului sportiv, construirea cât mai multor bazine în toată țara care să asigure baza materială necesară, alocarea fondurilor pentru pregătire şi organizarea competițiilor, se urmăreşte atragerea şi învățarea cât mai multor copii şi tineri să înoate, să vină în mod organizat la aceste oaze de sănătate şi educație, cum putem denumi pe drept cuvânt bazinele de înot.

Baza materială este asigurată prin numărul mare de bazine acoperite şi descoperite, cu dimensiuni oficiale de concurs, bazine cu dimensiuni reduse în stațiunile de odihnă şi în alte oraşe cu număr mai mic de locuitori în care se poate desfăşura o activitate susținută de învățare a înotului. Fără să exagerăm, afirmăm că această bază materială permite ca majoritatea copiilor noştri aflați în primele două clase de şcolarizare să urmeze anual minimum un curs de învățare cu o durată de 12 lecții. Aceasta reprezintă un adevărat examen de profesionalitate pe care înotul nostru îl poate susține în folosul tinerei generații.

Vorbind despre definirea noțiunii „a înota" am parcurs principalele forme ale activității, făcând un prim bilanț al obiectivelor şi sarcinilor care ne stau în față. Apreciem că ele sunt pe măsura vieții noastre şi la nivelul aspirațiilor tuturora.

SCURT ISTORIC AL EVOLUȚIEI METODELOR DE PREDARE A ÎNOTULUI

Apa poate fi un bun prieten, dar şi inamic periculos... Formularea ni se pare cunoscută, fiecare dintre noi a auzit-o fie în copilărie de la părinții preocupați de securitatea vieții noastre, fie de la instructorul de înot etc. în fond cu toții suntem convinşi de inferioritatea noastră în ceea ce priveşte relația cu mediul acvatic. Omul este singura vieţuitoare care poate practica înotul „învățând", spre deosebire de majoritatea animalelor care evoluează „instinctiv".

Să încercăm o posibilă explicație a acestei inferiorități :

— față de primejdia reprezentată de apă, vieţuitoarele terestre reacționează la fel — în apă fiind, ele execută mişcări naturale de cățărare, aşa cum ar face în cazul unor primejdii întâlnite în mediul lor obişnuit de viață ;

— spre deosebire de animale, omul, datorită staţiunii sale bipede, nu întruneşte condiția elementară de plutire, aceea a echilibrării sale la orizontala apei ; ca să ,,scape" de primejdie, omul se „caţără" adoptând o poziție verticală care poate deveni periculoasă dacă mişcările nu sunt realizate astfel încât să susțină greutatea
corpului ;

— la fel, spre deosebire de alte vieţuitoare, omul nu poate adopta o poziție de plutire orizontală a corpului menținând ridicat capul, deoarece acesta este susținut printr-un seg ment cervical (gâtul propriu-zis) care mor fologic este mai redus decât la alte vieţuitoare ; câinele, calul pot pluti având corpul în poziție orizontală şi capul, nasul menținute deasupra apei — omul trebuie să ridice capul, mişcare care schimbă „echilibrul de plutire" al corpului şi în consecință este obligat să întreprindă o scrie de mişcări ce trebuie să fie „învățate[1]', astfel...

Şi totuşi această stare de inferioritate a omului este izvorul izbânzii sale — odată învățate mişcările esențiale pentru simpla supraviețuire omul începe perfecționarea lor şi astfel din ființa cu cele mai puține şanse devine ființa (terestră) care poate realiza cele mai spectaculoase recorduri de viteză, de rezistență.

Metodele de predare a înotului au evoluat o dată cu dezvoltarea gândirii umane. Noi ne propunem să vă prezentăm o monografie a evoluției acestor metode pornind de la cele mai vechi surse de informații.

• într-un nepreţuit papirus al Egiptului antic (3 000 î.e.n.) a fost regăsită una dintre primele kinograme care descrie pentru posteritate tehnica de înot bras (fig. 1). Cât de mult i-a preocupat pe vechii egipteni predarea înotului reiese din reproducerea mişcării de bras. Surprinzătoare este corectitudinea cu care au fost redate mişcările : respectarea unui element „cheie" şi anume coordonarea corectă a lucrului de brațe cu cel al picioarelor.

Fig. 1

Tot din această perioadă datează ideograma care reproduce o altă tehnică de înot ce în zilele noastre a căpătat numele „craul" ; arheologul german Cari Diem a prezentat-o în lucrarea sa, deosebit de interesantă, ,,Cultura fizică în Egiptul **Antic"** (fig. 2) şi e de presupus că în

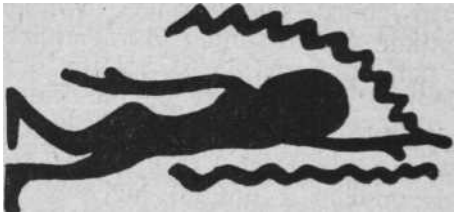


Fig. 2

acea perioadă erau cunoscute şi alte modalităţi de a coordona mişcările de înot (ne gândim la tehnica de înot pe spate sau chiar la ondulaţiile de înot delfin).

În antichitatea greacă printre „legile lui Licurg" figurează şi aceea a obligativităţii învăţării înotului de către copii şi tineri. Educaţia spartanilor, rămasă celebră peste secole, prevedea exerciţii de înot şi de călire a organismului prin intermediul factorilor naturali (apă, soare, aer), înotul fiind practicat de către tineri si în bazinele special destinate îmbăierii, relaxării după exerciţiile efectuate în arene sau pe stadion. Importanţa înotului la greci, ca şi la romani de altfel, este sugestiv marcată prin preceptul „nu ştie nici să înoate, nici să citească".

Atunci când romanii au intrat în contact cu civilizaţia greacă au preluat şi ideea construirii băilor publice. Modelul grec a fost perfecţionat prin construirea thermelor romane, cu funcţiuni multiple, dintre care cele mai renumite au fost „thermele lui Caracalla". înotul putea fi practicat în trei bazine cu apă la temperaturi diferite (caldarium, tepidarium, frigidarium) şi

dimensiuni mari de cea 700—1 300 mp şi forme diferite (circulară, dreptunghiulară) care ofereau spaţiu pentru cea 1 600 persoane. Alături de aceste bazine se aflau săli de saună, masaj, camere pentru discuţii sau ospeţe, biblioteci etc. Costul unui bilet de intrare se apreciază a fi

Fig.3. „Soldat asirian înotând" (după un basorelief descoperit la Ninive).

fost relativ ieftin pentru a înlesni şi accesul oamenilor de rând.

După edictul de interzicere a îmbăiatului public promulgat de papa Bonifacius în anul 745 e.n., înotul începe să fie neglijat. Ulterior el avea să fie inclus printre cele „7 virtuţi cavalereşti", apoi din momentul în care cavalerii au început să poarte armurile grele de fier, preocuparea pentru înot a dispărut din nou.

În secolele XI—XIII nobilimea a început să prefere băile calde, amenajate de regulă în propriile locuinţe. Treptat încep să reapară băile publice şi o serie de amenajări (chiar pe vase retrase din navigaţie care stăteau ancorate în diverse porturi) care permiteau practicarea înotului.

În epoca modernă umaniştii au aşezat şi practicarea înotului în contextul concepţiilor novatoare despre viaţă şi educaţie.

În acest spirit de înțelegere a problemelor epocii, lucrarea „Colymbetes sive de arte natandi", primul manual de înot apărut în anul 1538, constituie un eveniment de mare însemnătate. Autorul ei, profesorul universitar de limbi clasice Nicolaus Wynmann, aprecia înotul ca un mijloc excelent de mișcare. El însuși a învățat să înoate încă din copilărie, în Elveția, de unde era originar, împreună cu alți băieți' și fete și având acces la scrierile antichității a putut să înțeleagă importanța înotului.

Cartea este concepută sub forma unui dialog între Erotes, care nu știa să înoate (călător plin de praf care se întorcea dintr-o călătorie lungă și dorea să facă o baie), și Pampirus, un om mai în vârstă, bun înotător cu care autorul se identifică. Din discuțiile celor doi reiese că învățarea poate să înceapă cu înotul ,,pe piept" (brust) deoarece acesta este ,,unicul stil corect fle înot" și în sprijinul acestei afirmații se evocă exemplul (mișcărilor de înot „la broască" ; la fel este apreciat înotul „pe spate" spre deosebire de ,,înotul pe o parte", care este considerat necorespunzător și obositor. Din dialog mai reiese că autorul apreciază mișcările de „călcare a apei", sărițurile în picioare, plonjonul înainte, înotul sub apă și înotul pentru salvarea unui om aflat în pericol de înec. Wynmann recomandă chiar efectuarea unor exerciții pregătitoare, executate pe uscat.

În 1587 apare în Anglia o lucrare asemănătoare în care autorul Sir Eduard Digby (Univ. Cambridge) descrie jocuri în apă, sărituri și întoarceri, poziții corecte de plutire și recomandă o tehnică asemănătoare stilului „over" (pe o parte) de mai târziu.

Francois Rabelais în lucrarea „Gargantua și Pantagruel" (1532) evocă importanța înotului, Hieronimus Mercuriallis (1530—1606), Thomas Morus (1478—1535), Tomaso Campanella (1568—1639), Leonardo da Vinci (1452—1519), J. J. Rousseau (1712—1778), Jan Komenski (1582—1670) au făcut în lucrările lor numeroase referiri legate de practicarea înotului. Jan Komenski în 1650 a funcționat ca director al unei școli din Hungaria la Saroș-Pațak pe Tisa într-o regiune cu ape termale, înotul figurând printre mijloacele de instruire noi introduse de acest mare pedagog.

În anul 1769 Benjamin Franklin (1706—1790) editează o carte cu titlul ,,Ho\v to become a skiful swimmer vithin a short time" (Cum devii înotător îndemânatic în scurt timp). Cunoscutul om de stat, savant și publicist propunea o metodă simplă de învățare a înotului : „copilul trebuie să intre în apă și să meargă până aceasta îi ajunge la gât. Odată ajuns acolo va face scufundări și rostogoliri cu corpul ghemuit, iar când corpul și capul îi vor ajunge stabile la suprafață va începe să se „târască" spre locul de intrare în apă". Publicată în America, cartea a avut o largă răspândire fiind consultată până în jurul anilor 1850. Ca și Leonardo da Vinci, a „inventat" primele labe de înot cu picioarele, modelul fiind realizat pentru tehnica de înot bras. De asemenea, reținem expresia aleasă pentru a defini modul de înaintare a începătorului — „to crawl" (a se târâ), expresie folosită cu mult timp înaintea demonstrării procedeului modern de înot, care este denumit astfel.

În anul 1797 este tradusă în limba germană, ia Weimar, lucrarea „Concepția completă a învățării înotului bazată pe studii asupra greutății specifice a corpului omenesc". Oronzio de Bernardie este primul autor care recomandă învățarea înotului fără mijloace ajutătoare de plutire, menționând că elevul trebuie să aibă încredere în capacitatea sa de plutire, că obiectele ajutătoare îl împiedică să realizeze mișcările naturale care, odată retrase descurajează începătorul.

Peste un an, fin 1798 pedagogul german Guts-Muths semnează lucrarea „Kleines Lehrbuch der Schwimm Kunst zum Selbstunterricht.

Weimar", 1789 (Cărticica pentru arta înotului şi învăţarea fără profesor). Autorul adoptă principiile lui Bernardi, dar recomandă, pentru a grada judicios acomodarea cu apa şi pentru a permite instructorului lucrul cu mai mulţi elevi, folosirea materialelor ajutătoare. Guts-Muths prezintă trei etape de formare a deprinderii : acomodarea cu apa prin exerciţii care să dea încredere şi să înlăture impresiile neplăcute provocate de contactul cu apa, exerciţii pe uscat care accentuează învăţarea prin folosirea unor dispozitive ajutătoare (hamuri, chingi, scripeţi) şi exerciţii în apă care permiteau învăţarea brasului prin mişcări descompuse, analitice.

Metoda recomandată în lucrarea lui Guts-Muths a fost preluată de generalul prusac Ernest von Pfuel, care, an 1817 în lucrarea „Totul despre înot" (un titlu pe măsura ambiţiilor unui general), pune bazele instruirii soldaţilor în săli de gimnastică de către un personal puţin calificat în predarea înotului.

În 1843 Karl Fulda publică lucrarea „Philoxenia" în care condamnă exerciţiile analitice executate în sala de gimnastică, precum şi dispozitivele, materialele ajutătoare. Aceeaşi poziţie o regăsim şi în lucrarea lui Herman Ladebeck, tipărită în 1855, care recomandă ca învăţarea să aibă ca obiect de studiu chiar „apa" şi mijloacele care decurg din realizarea mişcărilor în ea ca : sărituri, poziţii de plutire, începerea învăţării prin procedeul spate etc.

Alternativa învăţării înotului prin convingerea începătorului că poate descifra singur tainele apei, cunoscută sub denumirea de „metoda psiho'volitivă" câştigă teren o dată cu apariţia lucrării lui Karl Wiessner în 1925 „învăţarea naturală a înotului". în expunere, autorul porneşte de la ideea existenţei înclinaţiei naturale, spontane în comportamentul uman de învăţare a mişcărilor în mediu acvatic. Şi el pledează pentru instruirea în grupe mari organizate, cu elevii din primele clase, fiind printre primii autori care lansează ideea „specializării timpurii" în înot. Wiessner propune o linie metodică care începe cu învăţarea săriturilor (în scopul convingerii elevului că corpul uman are tendinţa de a se ridica la suprafaţă), urmată de jocurile de acomodare cu apa, la care se adaugă, într-un stadiu mai avansat, poziţiile şi mişcările de înaintare etc.

În anii care au urmat primului război mondial, înotul a fost mult popularizat de celebrul Johnny Weissmuller, bine cunoscutul interpret al rolului lui Tarzan din filmul cu acelaşi nume, eroul copilăriei multor generaţii, sportiv născut în 1904 la Timişoara.

În ultima vreme s-au impus atenţiei o serie de specialişti de peste hotare care prin lucrările lor au contribuit la răspândirea unei metodici moderne de învăţare şi practicare a înotului. Amintim pe J. Counsillmen (S.U.A.), Macarenko, Nabatnicova. Bulgacova, Absiliamov (U.R.S.S.), Bella Rajki (Ungaria), precum şi pe dr. Gerhard Lewin, fondatorul noii şcoli de înot sportiv din R.D.G.

În ţara noastră, în special după anul 1944, încep să apară multe lucrări de specialitate. Alexandru Lascu, semnează lucrarea „Sărituri în apă" (1952), dr. I«an Drăgan şi Octavian Mladin ..învăţaţi înotul" (1962), Nicolae Dumitrescu „înotul pentru copii" (1965), medicii Drăgan, Duvan, Nemţeanu „Salvarea si reanimarea respiratorie şi cardiacă în înec" (1967), Teodor Angelescu, Octavian Mladin, Ioan Drăgan „Polo pe apă" (1970), Eugenia Magda şi Mircea Olaru „Lecţii de înot" (1971), dr. Corneliu Ciobanu, Mihai Cerchez şi Tiberiu Munteanu „înotul pe înţelesul tuturora" (1972), Mircea Olaru „înot", manual metodic (1982). Toate aceste lucrări au contribuit la stimularea interesului pentru practicarea înotului, aducând fiecare câte ceva la progresul acestei discipline.

Metodica învățării înotului continuă să fie controversată de specialiștii diferitelor ,,școli naționale[4]" de înot. Una din problemele mult discutate derivă din întrebarea : dacă este recomandabil sau nu ca la învățare să se folosească materiale ajutătoare ?

După părerea noastră, pentru învățarea corectă a înotului trebuie să se aibă în vedere că :

a) formarea deprinderii propriu-zise de a pluti şi înainta cu mişcări corecte presupune parcurgerea a trei stagii mari : *inițierea* (aco modarea cu apa, sărituri, călcarea apei, poziții de plutire, mișcări defalcate din tehnica glo bală, jocuri), *învățarea înotului sportiv* (înain tare cu mişcări de tehnică în coordonare sim plă) şi *perfecționarea tehnicii de înot sportiv* (obişnuirea cu mişcările realizate în coordonare din ce în 'ce mai avansată, ou tehnica globală, starturi şi întoarceri în condiții îngreuiate de terminate de efortul specific de viteză, forță si rezistență) ;

b) la inițiere, pe cât posibil, nu trebuie să se folosească materiale ajutătoare, acestea fiind utile în stagiul învățării, în condițiile folosirii bazinelor cu apă adâncă, în scopul scurtării timpului programat învățării (stimularea ^cu rajului, încrederii, creşterea capacității de lu cru independent şi corect). Materialele ajută toare pot fi folosite şi în cel de al treilea sta giu în care se urmăreşte perfecționarea deprin derilor (aparate, dispozitive) atât prin lucrul pe uscat, cât şi în apă (plute, plutitoare pentru lucrul brațelor, palmelor de diferite mărimi, labe din cauciuc, dispozitive de frânare a înain tării, aparate de simulare a efortului pe us cat etc.) ;

c) folosirea materialelor şi aparatelor ajută toare nu trebuie să condiționeze strict procesul învățării, având în vedere imperativul stimu lării copilului de a participa conştient la reali zarea mişcării ;

d)în cazul instruirii unor copii cu probleme deosebite (handicapați, inhibări psihovolitive iță de intrarea în apă adâncă etc.) instructorul ra adopta, de la caz la caz, materialele ajuta re adecvate executantului.

Această succintă prezentare a evoluției conceptului despre formele şi metodele învățării înotului are rolul să trezească interesul cititorului pentru problemele de maximă actualitate ale înotului şi anume : care formă de organizare a instruirii, care măsuri şi mijloace sunt mai bune pentru învățarea înotului. De fapt, nu există o metodă brevetată, ci, de fiecare dată, chiar şi acelaşi profesor adoptă o formă modificată a unei metode folosite anterior (fig. 4).

Fig. 4

Eficiența unei metode este determinată de folosirea creatoare a condițiilor concrete oferite de bazin, anotimp etc. ; instruirea corectă a cât mai multor copii şi în timpul cel mai scurt posibil; înzestrarea executantului cu un bagaj mare de mişcări din cadrul deprinderii de a înota corect, bagaj care îi va face uşoară alegerea, în viitor, *a* unui procedeu de înot în care să se specializeze ; stimularea interesului începătorului pentru practicarea înotului.

NATAȚIA — CONȚINUTUL EI CA DISCIPLINĂ SPORTIVA

Din simpla ,,scaldă" în apa unui râu sau lac, despre care oamenii, de regulă, schimbă câteva impresii — practicarea înotului a devenit o activitate sportivă de amploare, complexă, specializată, temeinic organizată, având clar delimitate laturi componente care reunite alcătuiesc disciplina sportivă „natația".

Fiecare din aceste laturi are frumusețea ei şi deci şi admiratori capabili de multe sacrificii pentru a contribui la dezvoltarea sportului preferat ; „hoby"-ul natației a cuprins astăzi câteva zeci de milioane de cetățeni de pe întreg cuprinsul planetei, oameni proveniți dintr-o arie extrem de largă de activități productive : pedagogi, medici, organizatori cu atribuții de conducere, proiectanți, constructori, chimişti ş.a.

Natația, ca disciplină sportivă, renunește toate laturile şi formele de manifestare ale activităților sportive cunoscute, unele chiar mai puțin (cunoscute, ca înotul subacvatic, maratonul nautic etc. Baza natației o constituie însă activitatea de înot ; fără să ştii să înoți nu poate fi vorba de polo, sărituri etc, iar acest lucru trebuie corect înțeles de noi toți. Specialiştii înclină să facă o primă delimitare în clasificarea activităților legate de înot :

— înotul popular — de recreare şi destin dere în timpul liber,

— înotul terapeutic — vizează întărirea să nătății, călirea organismului sau recuperarea posttraumatică,

— înotul utilitar — legat de sarcini produc-

— înotul sportiv — în care întrecerea este elementul dominant, chiar dacă este desfăşurată forma întrecerilor din bazin, la trambulină sau în jocul de polo etc.

Oficial, această ultimă componentă alcătuieşte disciplina sportivă natația, în care sunt reunite prin aderarea la statutul F.I.N.A. următoarele :

— înotul sportiv (masculin, feminin, juniori, seniori),

— jocul de polo pe apă (masculin, feminin, copii, juniori, seniori),

— săriturile de la trambulină (3 m) şi plat formă (10 m) (masculin, feminin, juniori, se niori),

— înotul sincron feminin (individual, dublu, echipă).

In ultimul timp se fac demersuri insistente pentru includerea în Federația Internațională de Natație a noi ramuri ca :

— înotul subacvatic la o adâncime mică, me die şi mare,

— înotul de salvare, securitate şi utilitar,

— înotul de mare fond sau cum este cunos cut maratonul nautic.

— Din punct de vedere istoric, *înotul sportiv* debutează oficial în Anglia în prima jumătate a secolului XIX, prin înființarea la Londra în *1*837 a primului club de înot. Activitatea se extinde, şi în 1874 se înființează Federația engleză de înot amator, delimitată net de înotătorii profesionişti. De asemenea, în diferite țări încep să se organizeze primele campionate naționale : 1882 în Germania, 1887 în Statele Unite ale Americii, 1888 în Scoția, 1889 în Austria, 1896 în Ungaria, 1899 în Franța. în anul 1908 se înființează F.I.N.A. care a întocmit primul regulament internațional de înot cu reguli de stabilire-omologare a recordurilor, cu sistemul

de alcătuire a calendarului internaţional şi do aprobare a desfăşurării competiţiilor de amploare internaţională (întrecerile olimpice, europene, mondiale, panamericane, balcanice, asiatice etc).

Jocul de polo pe apă este remarcat prima dată în bazinele londoneze în aceeaşi perioadă cu primele întreceri de înot. în 1876 scoţianul W. Wilson elaborează primul regulament oficial de joc, şi primul meci internaţional de polo pe apă a avut loc între Anglia şi Scoţia (0—4) în 1890. în 1908 apare pentru prima dată în programul olimpic după care jocul devine din ce în ce mai îndrăgit. Recent, F.I.N.A. a organizat şi prima ediţie a Campionatului Mondial de polo pe apă feminin.

Săriturile în apă au un debut mai puţin spectaculos. Primul concurs internaţional european are loc în 1890, câştigător fiind maghiarul Zimermman. Din anul 1904, săriturile încep să figureze în programul întrecerilor olimpice atât la trambulină, cit şi la. platformă, fără nici o întrerupere până la ultima olimpiadă desfăşurată la Los Angeles în 1984.

În 1956 F.I.N.A. a introdus în programul oficial de întreceri *înotul sincron.* Unele încercări datează din anii '30 în ţări ca Bulgaria, Germania, Olanda, Canada, Franţa, iar din 1945 apare şi în S.U.A. întrecerile de înot sincron se desfăşoară individual, la dublu şi pe echipe a câte 6—8 concurente.

Tot din aceeaşi perioadă specialiştii sovietici au făcut demersuri pentru ca F.I.N.A. să admită şi *înotul subacvatic* în programul întrecerilor. Din 1968 se fac omologări de recorduri conform unui regulament oficial adoptat de F.I.N.A. şi de Confederaţia Mondială a Activităţii de înot Subacvatic.

Din 1910 a luat fiinţă la Paris Federaţia Internaţională de Salvare şi Securitate şi de înot Utilitar (F.I.S.S.) care îşi desfăşoară activitatea atât în organizarea şi conducerea acţiunilor *de salvare,* cât şi în direcţia învăţării înotului de către copii şi tineri. înotul de salvare are un regulament de sine stătător pentru desfăşurarea competiţiilor naţionale sau chiar internaţionale (campionat european). Din 1926 se înfiinţează L.E.N. — Liga Europeană de Natație care se ocupă de activitatea oficială de înot pe continentul nostru.

Înotul de mare fond sau maratonul nautic este practicat mai mult de profesionişti şi în mai mică măsură de amatori proveniţi din două mari organizaţii, una cu sediu în Egipt, cealaltă în S.U.A. Activitatea lor este apreciată de opinia publică mai ales datorită luptei duse împotriva poluării plajelor şi a apelor mării. Cel mai cunoscut maraton este cel de traversare a Canalului Mânecii (Dover-Calais), aproximativ 20 mile în linie dreaptă. Prima traversare reuşită a fost a englezului Mathew Webb (1875), iar a doua în 1911 realizată de către francezul Thomas Burgess. în 1926 americanca Gertrude Ederle a fost prima femeie care a reuşit să traverseze canalul. în 1977 Cyntia Nicolas (Canada) reuşeşte la 19 ani să realizeze... dubla traversare cu un timp superior performantelor masculine. Din 1927 englezii au înfiinţat „Chenal Swimmin Asociation", singura care emite un brevet oficial stampilat care atestă reuşita unei traversări. La 100 de ani de la prima traversare cifrele oficiale au fost : 3 000 de încercări, dintre care numai 200 reuşite. Recent F.I.N.A. a admis oficial organizarea, începând din 1990, a Campionatului Mondial de înot fond, concomitent cu organizarea Campionatelor Mondiale tradiţionale.

Evoluţia procedeelor de înot competiţional consemnează câteva date care se impun să fie prezentate în acest capitol.

Prima menţiune acceptată oficial despre un procedeu de înot este cea făcută de Nicolas Wynmann, în lucrarea „Colimbetes" (1538) fiind vorba de înotul bras. Acelaşi procedeu

apare şi la primele întreceri oficiale în Anglia (1837). Din bras a evoluat, firesc, procedeul bras-spate, care rezistă până în 1912, când derivând din craul apare procedeul craul spate. Procedeul craul a fost precedat de tehnica over (1858), înlocuită la rândul său d? tehnica trugeon (1873), ca după aproximativ 20 de ani de glorie vâslirea alternativă cu braţele ajutată de o mişcare de forfecare a picioarelor (trugeon-ul) să fie înlocuită treptat de procedeul craul. în 1893 australianul Alex Wickham demonstrează această tehnică relatind că ea este obişnuită locuitorilor din insula Rubiana, arhipelagul Solomon.

Până în anul 1935 programul de întreceri oficiale cuprindea probe din aceste trei procedee şi tot în acest an F.I.N.A. a admis existenţa unui al patrulea procedeu — fluture-bras. încă din 1928 unii înotători de bras începuseră să readucă braţele, după vâslire, prin aer, reali zînd performanţe superioare celor obţinute prin brasul clasic. în 1935 înotătorul american J. Sieg a demonstrat pentru prima dată tehnica de înot fluture-delfin, însă nu a avut ecou. Maghiarul G. Tumpek demonstrează convingător în 1952 noua tehnică, iar noile recorduri realizate încep să fie omologate de F.I.N.A. din 1954. Din 1956 federaţia internaţională a admis proba de înot mixt individual, un procedeu nou compus din parcurgerea distanţei de 200 m (4X50 m) sau de 400 m (4X100 m) în următoarea ordine : fluture, spate, bras, craul.

ORGANIZAREA ŞI FUNCŢIONAREA UNUI CENTRU DE INIŢIERE-ÎNVĂŢARE

Centrul de iniţiere-învăţare este organizat pe o durată limitată de timp (un sezon, un trimestru sau în vacanţe) de către o instituţie care are în dotare un bazin de înot şi anexe în perfectă stare de funcţionare. Din acest punct de vedere organizatorul îşi asumă întreaga răspundere în faţa organelor de specialitate (sanitare, eeonomico-financiare).

Indicaţiile Federaţiei Române de Nataţie trebuie să fie respectate atât din punct de vedere al organizării procesului de instruire, cât şi al metodicii de formare a deprinderii corecte de înot. în acest sens, federaţia sau reprezentanţii ei (Comisia locală de nataţie) numesc un instructor coordonator al centrului care răspunde de activitatea propriu-zisă.

Activitatea se desfăşoară sub formă de lecţii (12—24), încheiate cu un concurs final demonstrativ. Fiecare lecţie are o durată de 90—120 minute (după cum stabilesc instructorul coordonator şi directorul centrului).

Un ciclu de învăţare are minimum 12 lecţii consecutive sau 18—24 lecţii alternative (luni, miercuri, vineri sau marţi, joi, sâmbătă), cu excepţia zilelor de odihnă şi a sărbătorilor legale. Ziua de lucru este împărţită în mai multe serii, corespunzător duratei de desfăşurare a fiecărei lecţii. Se recomandă ca un instructor să lucreze numai cu o grupă în cadrul unei lecţii sau serii stabilite în programul ciclului.

Instruirea practică este asigurată de instructori voluntari, antrenori de înot, profesori de educație fizică cu specializare natație sau cu alte specializări care sunt atestați ca instructori de organele de specialitate (C.J.E.F.S., Comisii locale de înot), foști sportivi de performanță sau activiști în comisia locală de natație.

Contractul de angajare a unui instructor se face în termenii „angajat temporar" conform reglementărilor H.C.M. 2498/1968 și a instrucțiunilor C.N.E.F.S. nr. 19267/1970'privind regimul de plată cu ora. Taxa de înscriere pentru frecventarea lecțiilor unui ciclu este stabilită prin instrucțiuni legale.

Centrele de inițiere-învățare pot cuprinde cursanți de toate vârstele, grupați pentru desfășurarea lecțiilor astfel :

— preşcolari intre 4—6 ani, câte 10 în grupă,
— şcolari între 7—15 ani, câte 20 în grupă,
— tineri şi adulți între 16—45 ani, câte 20 în grupă.

Organigrama unui centru de inițiere-învățare arată astfel :

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE NATAȚIE |

Comisia locală de înot |

UNITATEA ORGANIZATOARE (clubul, secția, bazinul etc.)

instructor coordonator	**director al centrului**	**organ financiar**

ciclul 1	ciclul 2	ciclul 3	ciclul 4	ciclul 5	ciclul 6
durata	durata	durata	durata	durata	durata
nr. serii	nr. serii	nr. serii	nr. serii	nr. serii	nr. serii
nr. grupe	nr. grupe	nr. grupe	nr. grupe	nr. grupe	nr. grupe
instructori	instructori	instructori	instructori	instructori	instructori

La înscriere, solicitanții, indiferent de vârstă, trebuie să prezinte avizul medical al stării de sănătate și cel epidemiologie eliberat de circa sanitară din raza domiciliului, cu maximum 48 ore înaintea începerii ciclului. Cei care depășesc vârsta de 45 de ani sunt admiși cu o recomandare medicală specială „poate practica înotul".

Maladiile incompatibile cu practicarea înotului suint :

— tare hepatice
— reumatism Sokolski-Bouillaud
— hipertensiune arterială
— encefalopatii
— teren bacilar pulmonar
— tare renale
— malformații cardiace
— tare neuropsihice (epilepsie)
— infecții acute, cronice
— afecțiuni ORL (sinuzite)

O grijă permanentă atât a conducerii centrului, cit și a fiecăruia dintre instructorii sau personalul angajat trebuie acordată măsurilor ds preîntâmpinare a oricărei forme de accident și **în** mod deosebit a celor prilejuite de apă. în acest sens se recomandă afișarea în locuri vizibile a indicațiilor privind adâncimea apei, pericolul de înec, necesitatea respectării regulamentului pentru ca toți care intră în incinta bazei să poată lua cunoștință de ele. în caz de nerespectarea acestor prevederi conducerea centrului poate lua măsuri până la excluderea celui vinovat din activitate, fie instructor sau cursant.

Activitatea curentă a personalului din cadrul unui centru decurge din îndeplinirea sarcinilor stabilite de forul tutelar, astfel :

Instructorul coordonator conduce nemijlocit activitatea de instruire, organizează ciclurile, seriile, grupele, repartizează instructorii la grupe în funcție de capacitatea și disponibilitatea fiecăruia, asistă la lecțiile practice, orga-

nizează concursul final demonstrativ, dirijează selecția și repartizarea celor mai buni înotători la secțiile de performanță, conduce cursurile pregătitoare care preced deschiderea oficială a activității stabilind regulile și programul de funcționare ale centrului, avizează formele de angajare a instructorilor, documentele din care rezultă munca prestată (catalog, pontaj, chitanță etc), prezența lui zilnică fiind obligatorie.

Directorul centrului răspunde împreună cu instructorul coordonator și organul financiar de întreaga activitate a centrului (administrativă, organizatorică), de aplicarea strictă a prevederilor legale și a instrucțiunilor regulamentare, aprobă angajarea instructorilor și a personalului și formele de plată, asigură buna desfășurare a muncii propriu-zise în cadrul bazinului, a lecțiilor și concursului demonstrativ, având latitudinea să ia toate măsurile **ce** se impun pentru bunul mers al activității.

Instructorul de înot realizează nemijlocit procesul de învățare prin conducerea lecțiilor programate (pe uscat, în apă) și participă la desfășurarea concursului final demonstrativ cu elevii din grupa *6.2* care răspunde. în activitatea sa aplică indicațiile metodice elaborate de federația de specialitate. Asigură respectarea regulamentului de către cursanți, având grijă do prevenirea accidentelor prin supravegherea permanentă (din momentul adunării pentru intrarea în bazin până la ieșire). Se preocupă de eficiența muncii sale, respectând prevederile și normele de muncă : punctualitate, corectitudine, hărnicie. Controlează zilnic starea de sănătate a copiilor și ia măsuri operative de asistență în cazurile ivite, demonstrând prin aceasta exigență maximă și responsabilitate față de misiunea încredințată. *Minimum de competență* a unui instructor poate rezulta din răspunsurile la următoarele întrebări :

1. Aveți vârsta minimă de 17 ani ? da/nu
2. Ați practicat înotul sportiv de performanță ? da/nu
3. Ați mai lucrat în calitate de instructor sportiv ? da/nu
4. Știți să înotați, demonstrați corect tehnica de înot, câte procedee ?
5. Notați-vă singur tehnica de înot : demonstrațiile pe uscat — nota :
   în apă pozițiile de plutire — nota :
   mișcări defalcate (brațe, picioare) — nota :
   diferite coordonări — nota :
   diferite sărituri, starturi — nota :
   întoarceri simple, de concurs — nota :
6. Cunoașteți principalele manevre de salvare de la înec da/nu
7. Știți să acordați primul ajutor în caz de accident da/nu
8. Știți să executați reanimarea respiratorie și cea cardiacă ?

OBSERVAȚII : autotestul poate fi completat cu întrebări suplimentare de conducerea fiecărui centru, în funcție de interesul acordat înotului.

CERINȚE DE BAZA PRIVIND FORMAREA INSTRUCTORULUI

Evoluția unui instructor începător până să ajungă la nivelul unui antrenor experimentat „veteran” reclamă muncă, preocupare, dăruire și dragoste pentru meseria aleasă.

Copiii își dau seama de calitățile unui instructor, uneori, chiar după primele minute de activitate. Ce îi trebuie instructorului pentru a

fi competent, eficient, capabil să capteze atenția copiilor, iubit și respectat ?

În primul rând menționăm tactul pedagogic, care include vocația profesională, sinceritatea și precizia manifestărilor de comportament, intuiția și prezența de spirit care-l apropie de copil, îmbinarea armonioasă între sentimentul de dragoste față de copii și exigență și, de ce nu, de „talentul" de a înota. Acela care are tact pedagogic desfășoară o activitate fluentă, ușor de înțeles și de îndeplinit, plăcută și eficientă. Instructorul trebuie să găsească cel mai potrivit moment pentru a „plasa" cuvântul ales pentru realizarea intențiilor sale. Mulți oameni doresc să devină instructori, să aibă grijă de copii, să obțină rezultate cu ei, dar nu toți reușesc acest lucru. Predarea este un proces complex, o artă, o știință.

Calitățile necesare unui instructor trebuie să înceapă de la ideea devenirii profesionale către calificativul „formidabil". Cel ce dorește să fie crezut pentru realizarea unor lucruri deosebite trebuie să înceapă cu sentimentul propriei sale încrederi, iar pentru aceasta este nevoie de cutezanță și o anumită predispoziție pentru a realiza lucruri deosebite.

Pregătirea unui instructor poate fi desăvârită în școli speciale, prin cursuri organizate permanent sau cu ocazia deschiderii unui centru de înot, dar un instructor poate fi și un autodidact, fără o pregătire specială, știut fiind că mulți oameni au învățat să înoate fără profesor.

Pentru ca activitatea practică să se desfășoare științific instructorul trebuie să cunoască teoria educației fizice și a sportului, în general, și a înotului în special, să stăpânească bine orientarea metodică recomandată de federație, de conducerea centrului pentru învățarea corectă a înotului (progresia învățării), să fie un bun demonstrant al mișcărilor, dar și un bun observator al greșelilor care pot însoți execuțiile elevilor, să poată conduce o lecție anterior planificată după planul conspect primit de la conducerea centrului, să aibă inițiative novatoare în metodica învățării sau în tehnologia predării înotului (aparate, dispozitive ajutătoare).

Fiecare instructor are datoria să-și formeze o cultură de specialitate prin consultarea publicațiilor, a materialelor metodice care apar prin grija cabinetelor metodice, și chiar să-și formeze o bibliotecă personală cu lucrările de specialitate care îl interesează.

La baza activității practice stă metodica formării deprinderii de a înota, care oferă linia orientativă aplicabilă în condițiile date de diversitatea problemelor impuse de existența bazei materiale, de tradiția locală, de capacitatea de a crea valori sportive autentice. Aplicarea îndelungată a unei linii metodice duce la șablonizare și din convingeri subiective unii specialiști interzic sau împiedică introducerea metodelor noi, științifice în muncă. în zadar un instructor sau antrenor va tinde să găsească cea mai bună rezolvare metodică de instruire dacă el nu va ține seama, de exemplu, de faptul că elementul de excepție (motrică, biologică) este de 1/5 000. în zadar se vor aplica timp îndelungat cele mai eficiente metode de învățare sau de pregătire dacă nu se- va avea grijă ca acestea să fie aplicate unui număr foarte mare de copii, iar intenția de a lărgi masa de înotători nu se corelează cu durata oficială afectată instruirii. în prezent la nivelul începătorilor un antrenor trebuie să pregătească cea 50 de copii pe durata unui an (timpul ni se pare exagerat de mare pentru a putea constata care dintre începători este apt pentru înotul de mare performanță). într-un an, un antrenor cu experiență ar putea să pregătească sau să selecționeze un număr de 3—4 ori mai mare și să depună astfel o muncă mai eficientă, în ceea ce privește activitatea concretă de inițiere, învățare a înotului, în scopul formării progresive a deprinderii, instructorul trebuie să respecte următoarele recomandări :

— progresia învățării începe cu un element simplu, ușor de însușit, iar exercițiul, mișcarea se explică și se demonstrează cu cele mai sim ple cuvinte și mijloace, după care se testează gradul de înțelegere și însușire a acestuia ;

— continuarea lucrului sub forma repetării confortabile de către fiecare cursant a ele mentului dat spre învățare, fază în care instruc torul își poate demonstra capacitatea ide a de pista și corecta greșelile prin intervenții ver bale, demonstrații sau intervenții directe asu pra mișcării ;

— înaintea introducerii unui nou element se face o verificare a gradului de însușire a mișcă rii anterior învățate și în caz de reușită se trece la următorul element. în caz .contrar, continuă munca de repetare a elementului vechi sau de reorganizare a condițiilor de lucru. Această modalitate derivă din interpretarea principiilor instruirii programate, fiind singura care asi gură conținutul real al procesului de învățare. Instructorul demonstrează competență în mă sura în care reușește să găsească suita de exer cițiu cu ajutorul cărora să asigure progresul învățării.

Cerințele unei demonstrații eficiente, legate de procesul de inițiere, învățare la înot pot fi sintetizate astfel :

— instructorul să demonstreze corect fie care mișcare sau detaliu de mișcare, atât pe uscat, cât și în apă,

— demonstrația să fie însoțită de un limbaj adecvat, simplu, sugestiv și atrăgător pentru cursant,

— locul ales pentru demonstrație să permită tuturor cursanților să vadă mișcarea,

— numărul repetărilor demonstrațiilor să fie bine ales, fără exagerări care să-i plicti sească pe copii,

— demonstrația să fie însoțită de materiale intuitive, care facilitează formarea reprezen tărilor corecte.

Capacitatea de a concepe și de a conduce lec ția după un plan special alcătuit, în vederea în deplinirii sarcinilor instruirii, este condiția principală a unui bun instructor. Aici apare deosebirea dintre instructorul ., diletant" și „meseriaș".

Lecția de inițiere-invătare asigură instruirii conținut **și** durată in cadrul unui orar, al unui loc stabil, al unui regulament de funcționare. Ea este alcătuită din mai multe părți : a) meto dice—învățarea, predarea materialului npu, re petarea, verificarea ; b) organizatorice — adu narea, partea fundamentală, încheierea ; c) teh nologice — lucrul *pe* uscat, în apă ; d) teh nice — învățarea procedeului bras, craul, spate sau învățarea progresivă a tehnicii de înot spor tiv etc.

Lecția finală desfășurată sub formă de concurs demonstrativ prilejuiește verificarea tu turor cursanților. Ea trebuie anunțată din timp pentru a putea constitui un eveniment mobili zator și reclamă o bună organizare la care să participe public (părinți, rude), iar în final să se acorde recompense celor mai buni execu tanți. Lecția finală nu trebuie omisă de instruc tor sau de conducerea centrului. în cazul în care din motive obiective numărul lecțiilor dintr-un ciclu se reduce (starea vremii etc), concursul demonstrativ se planifică într-o zi de sărbătoare sau o duminică cu timp favorabil.

În continuare prezentăm proporțiile elemen telor constitutive ale unui plan de lecție de inițiere-învățare la înot :

— între 30—40%: repetarea noțiunilor cu noscute, verificări,

— între 25—30%: predarea mișcărilor noi, demonstrații,

— între 10—15% : încălzirea susținută cu explicații despre lecție,

— între 8—12%: partea organizatorică (la început și la sfîrșit), comentarii,

— între 4—6% ; activitatea individuală, li beră, jocuri, supravegherea discretă a copiilor.

Din conținutul prezentat desprindem concluzia că durata unei lecții este destul de mică pentru a nu permite desfășurarea instruirii la întâmplare, ,,joaca liberă" nu este justificată, însă instructorul competent poate desfășura cu dibăcie întreaga lecție sub forme atractive care să semene cu un joc perpetuu.

Eficiența metodei alese pentru învățare este preocuparea majoră a fiecărui instructor, înotul poate fi învățat pe părți sau global, în progresie a unor elemente defalcate din tehnică globală, concomitent mai multe procedee sau alte combinații, fiecare având în vedere abordarea deprinderii în funcție de capacitatea cursanților și a condițiilor do lucru în bazin.

Învățarea înotului ,,deodată" nu este un lucru imposibil, dar este de așteptat ca instruirea să nu beneficieze de exersarea corespunzătoare tuturor posibilităților de mișcare. Noi recomandăm predarea ,.pe părți în progresie a unor elemente defalcate" care poate asigura cerințele "instruirii programate" prezentată anterior. Copiii talentați pot fi incluși în sistemul metodic de predare ,,întreg — pe părți — întreg", în care după o inițiere primară se trece la consolidarea deprinderii pe părți componente, defalcate din tehnica globală, de concurs, după care se ajunge la o reunificare a tuturor mișcărilor procedeului sau procedeelor sportive alese.

Frecvența lecțiilor și **durata învățării** fiecărui element sau mișcare este încă o problemă care îi preocupă pe instructori. înotul prin diversitatea lui de mișcări, aluri, tempo-uri cuprinde o multitudine de mijloace față de care timpul acordat unei lecții este scurt. în cazul unui ciclu de 12 lecții este indicat ca primele 6 să fie destinate învățării ,,pe părți", iar restul de 6 lecții progresiv să se urmărească învățarea coordonărilor simplificate, globale întâlnite în concurs. Din cele câteva sute de exerciții posibile (mișcări, aluri, jocuri etc.) instructorul le selecționează pe cele mai eficiente pentru însușirea corecta a mișcărilor care sa permită prin repetarea lor instruirea temeinica. Dozarea bună a timpului pentru lucru defalcat pe segmente (brațe, picioare, diferite coordonări) depinde, de asemenea, de experiența și priceperea instructorului.

Ritmul de progres al instruirii poate avea o serie de oscilații și stagnări pe parcursul învățării sau perfecționării. în aceste situații este recomandabil, mai ales la începători, să fie introduse sarcini tehnice mai simple care permit o ,.amânare" necesară a progresiei de instruire.

Locul instruirii este în apă, dar și pe uscat unde se folosesc exerciții care simulează mișcările din apă. Exercițiile ideomotorii (prin imitare) destinate învățării sunt eficiente în cazul unui instructor bun demonstrant. Reprezentările mentale ale mișcărilor de înot trebuie să fie susținute de explicații inteligibile și concrete, simple de înțeles de către copii, alături de alte mijloace, ca : planșele, chinogramele, filmele sau înregistrările video.

Instructorul trebuie să-i obișnuiască pe copii să facă o autoevaluare a corectitudinii mișcărilor. Pentru aceasta le va cere să exprime concis detaliile de mișcare sau împreuna cu el să numere greșelile pe un parcurs dat, cifră care poate fi adunată la timpul realizat, iar la o nouă repetare elevul va ști să-și îmbunătățească prestația mai ales prin scăderea numărului de greșeli etc. Prin metoda descrisă se poate ajunge la un mecanism de gândire stimulativ în vederea realizării sarcinilor lecției.

Progresia instruirii vizează întreaga grupă si în general nu se manifestă egal. Urmărirea nivelului progresului permite instructorului să decidă când poate introduce elementul nou. Când se constată că un exercițiu de înot este învățat în proporție de 75—80% de către cursanți se poate trece la o altă mișcare, cei rămași în urmă trebuind să facă eforturi suplimentare pentru recuperare fie în aceeași lecție,

fie în următoarele in care apare repetarea materialului vechi.

În activitatea cu copiii se recomandă „maniera" de lucru denumită, sugestiv „instruirea pozitivă", care constă în explicarea elevului re are de făcut, ce a realizat corect şi nu în primul rând ce a greşit. Adresarea, comunicarea cu copilul trebuie să înceapă laudativ, chiar dacă în continuare discuţiile conţin unele referiri privind greşelile făcute. încurajarea este preferabilă reproşurilor.

Prevenirea sentimentelor de teamă sau panică la copii trebuie să fie o preocupare permanentă a instructorului de înot. Teama care frânează orice iniţiativă influenţează evident negativ -procesul învăţării, în acest sens se recomandă ca cei mici să nu fie bruscaţi, stresaţi, înspăimântaţi de colegi sau chiar de membrii familiei. Nu există o reţetă pentru combaterea acestor sentimente în cazul manifestării lor fără un motiv concret, însă este ştiut că succesul copilului lăudat la momentul potrivit poate învinge inerţia, deoarece cunoaşterea învinge frica şi stimulează dorinţa de învăţare a mişcărilor. Folosind in aceste situaţii materiale ajutătoare apropie copilul de lucru în apă, mediu atât de ostil în mintea iui. încurajările sunt de preferat forţării, însă uneori copiii mai puţin întreprinzători trebuie să fie determinaţi mai „bărbăteşte". Cu discernământ şi, mai ales, eu o vizibilă îngăduinţă i se va cere să realizeze treptat lucruri grele considerate de el ca „imposibil" de reuşit până atunci. Instructorul care iubeşte copiii are grijă ca întotdeauna când apar astfel de situaţii să fie cât mai aproape de copilul respectiv şi să schimbe intonarea cuvintelor, dându-i o formă de convorbire cât mai amicală.

Activitatea practică a instructorului reclama înlocuirea metodei lucrului individual cu aceea în grup care stimulează participarea fiecăruia şi dorinţa de întrecere ce apare spontan în fiecare colectiv, Lucrând unitar cu grupa fiecare copil

poate să observe mai bine colegii, diferenţele în execuţie ale celor mai buni etc. Metoda lucrului pe bandă permite observarea prestaţiei fiecăruia, iar comentariile instructorului folosesc şi celor care aşteaptă să le vină rândul. Metoda lucrului în grup permite manifestarea exemplului pozitiv al „liderului", de obicei al aceluia cu cele mai bune execuţii care devine astfel ajutorul instructorului.

Învăţarea înotului impune respectarea particularităţilor de vârstă ale grupei omogen constituite. Instruirea, în general, face posibilă departajarea evidentă între „vârsta cronologică" şi „vârsta biologică". Organismul luat ca un tot unitar manifestă unele abateri de la ritmul general aşteptat al creşterii şi dezvoltării biologice ; unele aparate şi sisteme funcţionează cu un ritm încetinit, altele au un ritm cu indici superiori. Instructorul cu experienţă poate să aprecieze cu destulă uşurinţă dacă un exerciţiu este repetat suficient în cazul unui organism cu vârstă biologică mică sau dacă mai poate continua în cazul celor cu vârstă biologică mai mare.

În acest sens este recomandabil ca la **preşcolari** iniţierea — învăţarea să se bazeze mai mult pe imitaţie şi demonstraţie, evitând explicaţiile prelungite sau monotone. Lecţiile trebuie să fie scurte sau durata acestora să fie împărţită în mai multe reprize şi să continue jocuri distractive. Copiii timizi este bine să fie încurajaţi prin scurte întreceri. La grupele cu preşcolari se poate folosi prezenţa părinţilor ca ajutor moral, iar pentru executarea unor exerciţii li se va permite intrarea în apă cu propriii copii. Lecţiile trebuie să fie uşoare, fără elemente prea grele sau plictisitoare pentru copii, iar tonul în exprimare să fie blând, fără să excludă fermitatea. Faţă de copiii preşcolari trebuie să manifestăm multă răbdare deoarece ei au nevoie de mai multe cicluri până să ajungă să stăpânească deprinderile corecte de înot. Uneori trebuie să ne mulţumim dacă

între copil şi apă se leagă o,,prietenie" promiţătoare pentru lucrul în viitor.

La şcolarii mici (clasele I—IV) demonstraţia şi repetarea ca metode de predare se situează pe primul loc. în cadrul lecţiei copiii sunt organizaţi pe grupe de câte 10—15, iar conţinutul şi modul ae desfăşurare trebuie să fie plăcut, atrăgător, cu elemente de întrecere. Se mai admite folosirea materialelor ajutătoare, mai ales pentru cei râmaşi în urmă faţă de nivelul grupei. Copiii talentaţi pot fi puşi să lucreze mai mult, ştiut fiind că au şi o vârstă biologică mare, ceea ce le permite efectuarea unor sarcini mai grele.

La grupele de copii între 11—15 ani trebuie evitate stările de stres, comportamentul sever şi tonul dur. Lecţiile se desfăşoară în special **în** apă reducând din timpul lucrului pe uscat. La această grupă de vârstă se pot folosi demonstraţiile copiilor care execută mişcările corect sau ale sportivilor de performanţă. Asemenea „rivalităţi" pot „agăţa" pe unii copii talentaţi de ultimul vagon al trenului numit marea performanţă, înotul nostru având multe exemple de acest fel (Marian Slavic, George Macovei).

La tinerii peste 15 ani şi la adulţi se simte nevoia unei consolidări a încrederii în forţele proprii pentru reuşita formării unei deprinderi care trebuia realizată mai demult. La această grupă de vârstă este recomandabil ca instructorul să folosească un limbaj politicos, care să „oblige" cursantul. Lecţiile vor avea un caracter de muncă individualizată, asigurându-i executantului spaţiu suficient pentru înot şi durata mai mare de timp pentru perfecţionare.

INIŢIEREA — TREAPTA DE BAZA A ÎNVĂŢĂRII ÎNOTULUI

Activitatea de iniţiere trebuie înţeleasă ca o ,,învăţare elementară" a primelor noţiuni de bază, care facilitează formarea deprinderii corecte de a înota. Iniţierea nu are ca obiectiv învăţarea înotului, ci obişnuirea, „împrietenirea" copiilor cu apa şi cu primele mişcări ele înot. Afirmaţia însă nu exclude posibilitatea ca unii copii să reuşească totuşi să **înveţe** înotul. Aşadar este cazul să precizăm că în ?ceasta privinţă denumirea unui centru (de iniţiere sau învăţare) trebuie să reflecte clar conţinutul principal al activităţii : centrele de iniţiere se adresează masei mari de copii dispuşi să ia pri - mul contact cu apa, cu înotul, iar centrele de învăţare îşi propun să asigure totul pentru reuşita învăţării înotului sportiv (prin cicluri cu număr mai mare de lecţii, prestaţia unor antrenori cu experienţă mai mare în instruirea sportivă a copiilor etc).

Iniţierea rezolvă problema atragerii copiilor şi în acest scop rolul instructorului este covârşitor : un copil fricos, speriat, poate renunţa multă vreme la înot, dacă primele sale experienţe nu-1 ajută să capete încredere să intre şi să lucreze în apă. între deprinderile obişnuite de mişcare pe sol, cu corpul la verticală, şi perspectiva trecerii la orizontală fără a mai avea punctele de sprijin decât consistenţa apei există o mare deosebire care face ca sentimentele de teamă şi nesiguranţă să sporească. Intuirea modului de deplasare în apă în care în locul solului corpul oferă puncte de sprijin membrelor, iar acestea folosesc proprietăţile

fizice ale apei (densitate, volum etc), pentru realizarea înaintării nu este la îndemâna oricui. De foarte multe ori începătorul nu poate face distincție între mișcările de pe sol și cele din apă.

Instructorul este obligat să transmită începătorilor un bagaj minim de cunoștințe teoretice intr-o formă accesibilă, pe măsura vârstei sau înțelegerii acestora. Astfel, începătorul, după un timp de experimentare, poate fi făcut să simtă apa și să înțeleagă manifestările corpului aflat în apă, perceperea propriei greutăți în cazul imersiei. De exemplu, copilul este pus să facă diferența între cățărarea pe o frânghie sau o scară mai întâi pe uscat, apoi în apă ori să intre și să iasă de mai multe ori din apă la marginea bazinului. Exercițiul este recomandabil și pentru faptul că mișcarea este asemănătoare cu vâslirea brațelor.

Pentru obișnuirea cu sprijinul instabil**,** plutitor al corpului și înaintarea prin apă se va încerca o analogie între deplasarea prin târâre pe nisip și mișcările ample de înot, care prin traiectoriile lor caută să ,,prindă" apă și în felul acesta să mențină corpul într-o poziție de plutire convenabilă.

În legătură cu rezistența apei și formele ei de manifestare față de corpul înotătorului, cu pozițiile eficiente de plutire sau despre ritmul, tempoul mișcărilor se recomandă demonstrații practice. De exemplu, începătorul este remorcat în apă de către instructor și îndemnat să ia o poziție din ce în ce mai hidrodinamică, cu corpul bine culcat și întins în apă din care simte că înaintează mai ușor sau i se atrage atenția cât de obositor este când mișcă prea repede brațele și picioarele cu care realizează o viteză îndoielnică față de executarea unui număr mai redus de mișcări care îi asigură alunecarea. Pe lângă particularitățile care provin din mediul extern trebuie amintite și cele care provin din mediul intern cu influențe favorabile asupra învățării mișcărilor și acomodării organismului cu mediul acvatic. De exemplu, *senzațiile de echilibru* și *orientare în apă, rolul conducător al capului* în adoptarea unor poziții corecte, *senzațiile care provin, de la proprioreceptori, senzații neurovegetative* de stabilitate funcțională a organismului supus efortului.

Treptele de bază prin care realizăm practic inițierea și învățarea înotului sunt prezentate în continuare, dintre care menționăm acomodarea cu apa, plutirea în poziții corecte, înaintarea cu ajutorul mișcărilor de picioare sau de brațe, coordonarea (simplificată sau globală) mișcărilor corecte din tehnica unui procedeu (înot regulamentar). Fiecare treaptă este alcătuită din etape ale progresiei de învățare astfel gradate, încât să permită începătorului asimilarea unui bagaj bogat de cunoștințe motrice cum sunt :

— imersia corpului și a capului,

— mecanismul inspirației și al expirației voluntare,

— săriturile în picioare, plutirea verticală și călcarea apei,

— pozițiile fundamentale de plutire (pe piept, pe spate),

— înaintarea în poziții fundamentale în condiții de apnee.

— tehnica mișcărilor de picioare, în coordonare cu respirația,

— tehnica mișcărilor de brațe, în coordonare cu respirația,

— coordonările simplificate între picioare, brațe, respirație,

— coordonarea globală, tehnica regulamentară de înot,

— tehnica starturilor și a întoarcerilor de concurs,

— tehnica salvării unui accidentat, îndepărtarea crampelor musculare,

—: tehnica acordării primului ajutor in caz de înec.

Scufundarea corpului, a capului și mecanismul respirației. Exercițiile care alcătuiesc

această parte a învățării înotului sunt adresate celor care manifestă prudență excesivă, uneori teamă ce poate ajunge la disperare. în scopul prevenirii acestor manifestări exercițiile se efectuează gradat, începând cu simpla plimbare în apă, udarea corpului sub formă de joacă, scufundări de „probă" din ce în ce mai accentuate prin diferite jocuri (culegerea unor obiecte aflate pe fundul apei, treceri peste și escaladări ale unor obiecte purtate de instructor etc).

Pentru scufundarea capului este necesară învățarea primelor reguli de respirație, la care se va ține seama de :

— începerea inspirației controlate prin mișcări evidente, dar care exclud inspirația forțată ce produce încordări inutile, obositoare,

— marcarea apneii în stare de imersie și realizarea unui control al stării de relaxare a musculaturii toracale, a brațelor și picioarelor,

— realizarea expirației prelungite, în principal pe gură, ca o prelungire a duratei imersiei, urmărind îndepărtarea cantității de apă care a pătruns mai 'ales în nas,

— încheierea imersiei, readucerea capului la suprafață într-o poziție care să ajute la scurgerea apei de pe cap, astfel ca următoarea inspirație să fie făcută cât mai confortabil (fig. 5).

Fig. 5

Acomodarea subacvatică reprezintă prima etapă a procesului de adaptare la condițiile mediului schimbat. Pe plan motric această adaptare se manifestă prin relaxarea musculaturii și a articulațiilor, aparatul respirator activează normal, practicarea înotului având în vedere să determine pe cât posibil scoaterea actului respirator de sub controlul excesiv al înotătorului, iar pe plan psihic se manifestă evident sentimentele de acceptare și de ,,împrietenire" cu apa.

Forma principală de lucru pentru această etapă este ,,jocul cu temă", în care copiii găsesc indirect rezolvări care să demonstreze gradul de adaptare la noile condiții. Instructorul trebuie să manifeste interes pentru înțelegerea și deprinderea mecanismului respirației, după care poate aborda o formă superioară din progresia învățării (fig. 6).

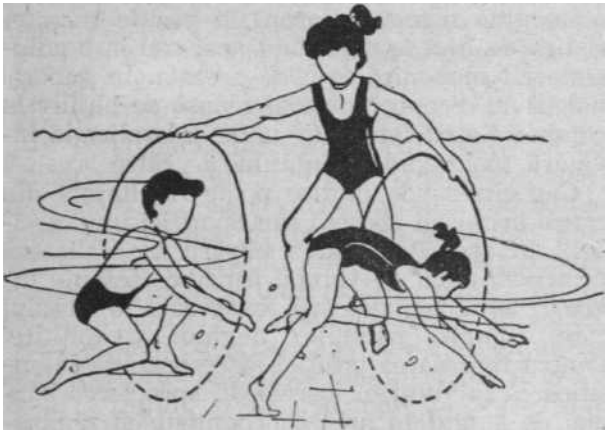


Fig. 6

Respirațiile ritmice și scufundările voluntare verifică instruirea. La început exercițiul se face cu ajutorul instructorului, apoi pe perechi, cu ajutorul unor materiale plutitoare, iar în final se execută liber. Se va insista asupra poziției capului (privirea și bărbia ușor ridicate)

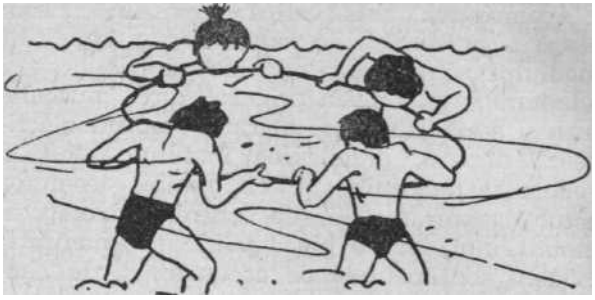


Fig. 7

la momentul final, după revenirea din imersie, pentru a evita pătrunderea apei în gură şi nas (fig- 7),

Învăţarea poziţiilor de plutire îl obligă pe instructor să observe proprietatea fizică de plutire a corpului. Plutirea este capacitatea de a menţine nemişcat corpul în poziţie caracteristică de înot la suprafaţa apei sau ia o adâncime cât mai mică faţă de aceasta. în general băieţii au o capacitate mai redusă de plutire în comparaţie cu fetele, de unde şi explicaţia învăţării mai rapide a înotului de către acestea.

Capacitatea de plutire poate fi alterată din cauza instalării oboselii sau apariţiei unui accident în apă. Redresarea plutirii se realizează printr-un efort de voinţă, deoarece trebuie învinsă tendinţa ridicării exagerate a capului care schimbă periculos unghiul de plutire. Pentru redresarea poziţiei se recomandă intensificarea lucrului picioarelor şi apropierea bărbiei de suprafaţa apei concomitent cu realizarea corectă a celorlalte mişcări (fig. 8).

Înaintarea pasivă cu menţinerea poziţiei de plutire permite verificarea instruirii de la treptele anterioare. Exerciţiul se poate introduce în numeroase variante sub formă de jocuri sau de lucru colectiv, urmărind cu atenţie unele detalii de poziţii ale . membrelor, trunchiului, capului, marile articulaţii etc.

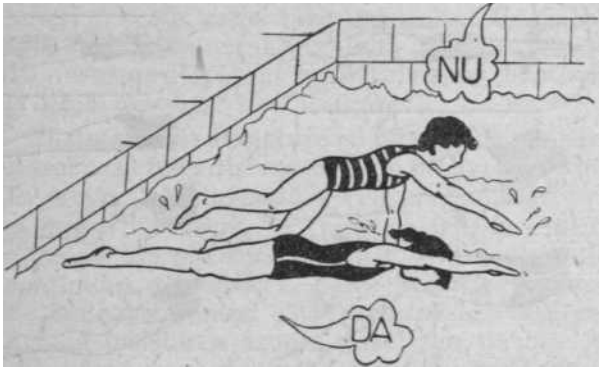


Fig. 8

Treptat, prin parcurgerea exerciţiilor yntenoare, se ajunge la executarea plutirii libere, pasive. în continuare se poate trece la etapa a Ii-a in care se urmăreşte plutirea pe piept, cu capul în apă, apoi obişnuirea cu plutirea pe spate, cu faţa în sus. Deprinderea echilibrului de plutire fără mişcări de înaintare rezolvă de fapt o mare parte din temerea începătorului : „mă scufund sau pot pluti ? ? ?".

În acest moment, instructorul, care doreşte să „predea[4]" înotul în sensul lui adevărat sportiv, are ocazia să realizeze „forma hidrodinamică[4]" de plutire şi înaintare — formă care poate aduce multe avantaje de înaintare economicoasă în cazul unei reglări corecte. Este de dorit ca poziţia de plutire să fie realizată cât mai aproape de orizontala apei : unghiul cei mai mic este regăsit la înotul spate şi craul, apoi la fluture şi cel mai mare la bras. Privit din punct de vedere al adaptării funcţionale, apreciem că poziţia orizontală la înot (folosită un timp îndelungat în activitatea sportivă) poate produce modificări semnificative la nivelul articulaţiilor. Acestea eliberate de greutatea corpului lucrează lejer, expiieîndu-se astfel creşterile în înălţime, atit de căutate în practicarea înotului. La poziţia de înawi-

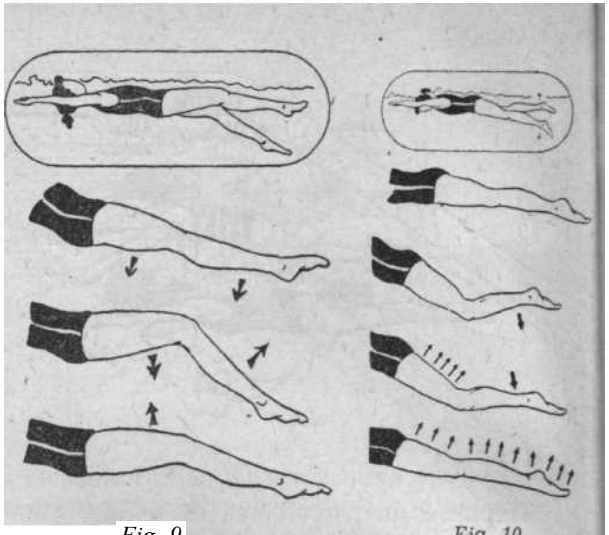


Fig. 9

Fig. 10

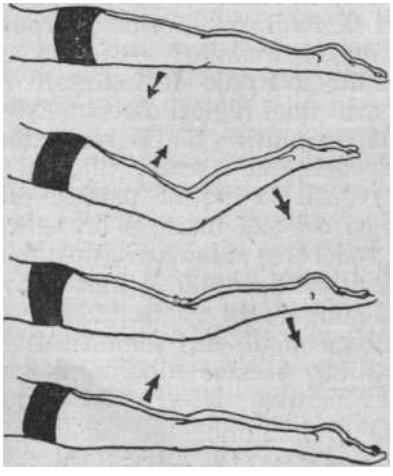


Fig. 11

tare pe piept, capul pare a fi **„îngropat"** intre umeri şi braţe, astfel încât privirea să fie orientată spre abdomen. La cealaltă poziţie capul se
află deasupra apei, având bărbia spre piept, iar urechile deasupra nivelului apei.

Înaintarea în alunecare cu mişcări de picioare marchează folosirea metodei de predare pe părţi în progresie, adică adăugarea unei mişcări noi la exerciţiul vechi, în cazul nostru, la plutire mişcările de picioare. Mişcările sunt descrise m continuare pentru cele patru procedee tehnice de înot, menţionând că pentru iniţiere se recomandă insistarea asupra mişcărilor de bras şi craul care reproduc condiţiile cele mai specifice de înot (figurile 9, 10, 11).

Progresia formării deprinderii de a înota continuă cu învăţarea mişcărilor de picioare**.** Astfel apare pentru prima dată noţiunea „înaintare în apă", care dă sens real deprinderii de a înota. Din punct de vedere biomecanic mişcările de picioare sunt ciclice, simetrice, alternative sau concomitente şi se execută posterior centrului de greutate. La craul şi spate mişcările sunt alternative, iar la fluture şi bras concomitente.

Mişcarea alternativă de craul poate fi translată cu uşurinţă la poziţia schimbată pe Fpate şi transformată în mişcare ondulatori» de înot fluture — delfin. Această ultimă mişcare, ondulatorie. poate fi folosită ca bază pentru învăţarea mişcării de picioare bras — care în accepţiunea modernă este de dorit să fie realizată pe un traseu eliptic, nu circular, cum am fost obişnuiţi cu ani în urmă. La mişcările de craul şi spate se deosebesc două faze : ascendentă şi descendentă. Aceste faze trebuie realizate ritmic, egale ca intensitate şi la adâncime convenabilă astfel încât să nu deregleze poziţia de înaintare. Labele se menţin întinse şi relaxate, cu vârfurile spre interior şi termină fiecare mişcare printr-o biciuire importantă pentru realizarea eficientă a înaintării. Aceste miş-

cari seamănă cu cele executate la bicicletă, dar acest lucru nu este decât o imagine oferită temporar începătorului. Important este ca mişcările să se realizeze cu picioarele întinse, relaxate. Direcţia mişcărilor să nu fie modificată de balansările corpului. Un începător bun este uşor recunoscut după eficienţa înaintării numai cu picioarele.

Mişcarea ondulatorie cu picioarele are aceleaşi trasee ca la craul, cu menţiunea că lucrează simultan, vâslesc în acelaşi timp şi pentru aceasta mişcarea este denumită „dublu craul". La ondulaţia de la delfin, menţionăm şi legătura cu mişcările trunchiului sau chiar ale braţelor.

Singurul procedeu la care apare o schimbare majoră la mişcarea picioarelor este brasul, unde laba este întoarsă pronunţat cu vârful spre exterior. Mobilizarea labei în flexie dorsală este o mişcare care se învaţă analitic. în figura 12 remarcăm acest moment important

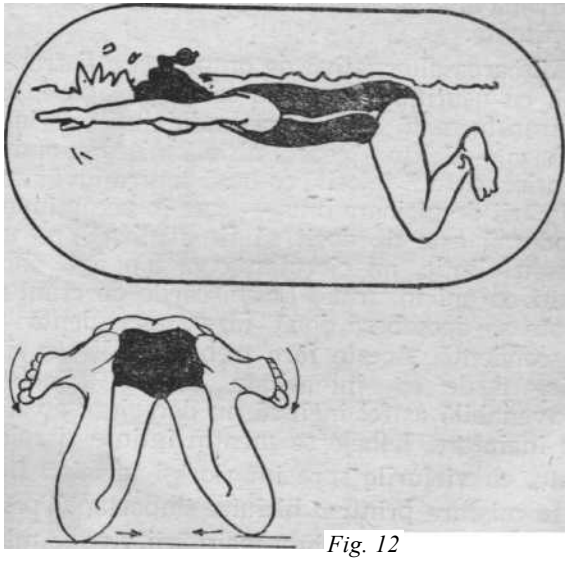


Fig. 12

pentru bras, care dacă este bine realizat permite vâslirea energică a apei. Regulamentar se cere ca mişcarea să se execute pe un plan relativ orizontal, paralel cu suprafaţa apei şi în acelaşi timp. Tehnica corectă pretinde ca ciclul să se realizeze în doi timpi : pregătire—vâslire, fără pauză după ghemuire. O pauză mai lungă este permisă după terminarea fiecărui ciclu de mişcare. Tehnica modernă nu permite depărtarea exagerată a genunchilor în momentul fazei de pregătire. în condiţiile acestea, mişcarea de bras poate fi asemuită cu cea de fluture-delfin.

Mişcarea de înaintare cu picioare bras

Execuţia tehnică :

— din plută pe piept picioarele execută si multan şi simetric o mişcare de pregătire a vâslirii (apropierea gambelor de coapse), apoi mişcarea de vâslire prin care apa este împinsă până la întinderea completă a picioarelor (di recţia eliptic-circulară, în arc de cerc) ;

— faza pregătitoare : îndoirea genunchilor cu apropierea gambelor de coapse, flexia dor sală a labelor spre gambe (ridicarea vârfului) concomitent cu rotarea externă a gambelor din genunchi (vârfurile spre exterior, iar călcîiele mult apropiate), mobilizarea gambelor produce fiexie medie la şold, flexie maximă la ge nunchi, rotare externă medie a coapsei din şold şi maximă la genunchi şi glezne ;

— faza de vâslire : după flexarea gambelor pe coapse mişcarea eliptică-circulară de vâslire este facilitată de o triplă extensie (şold, ge nunchi şi gleznă) ;

— pauza de alunecare : după terminarea vâs lirii picioarele ajung din nou apropiate şi în tinse, mareînd o pauză scurtă, timp în care corpul înaintează şi valorifică mişcarea propriu-zisă de vâslire realizată cu picioarele.

Greşeli :

— vâslirea se face în plan diferit faţă de ori zontala apei (în foarfecă) ;

— ritmul de grupare şi vâslire diferă de ia un picior la celălalt;

— aducerea genunchilor mult sub abdomen ;
— gruparea gambelor şi a labelor prea de părtat de axa mediană, depărtarea genunchi lor ;
— vâslirea se realizează prin „împungerea" apei cu vârfurile degetelor.

Mişcarea ondulatorie de înaintare cu picioare delfin

Execuţia tehnică :

— din plută pe piept se execută mişcări simultane de lovire şi ridicare a apei în plan vertical, iar mişcările ondulatorii alo trunchiu lui se coordonează cu cele ale picioarelor, corpul fiind propulsat înainte ;
— faza descendentă : coborârea coapselor determinată de îndoirea genunchilor, urmată de biciuirea gambelor şi labelor ;
— faza ascendentă : revenirea la suprafaţă este produsă de ondulaţia şoldurilor, mişcare executată concomitent cu biciuirea finală.

Ondulaţia poate fi înţeleasă ca o manifestare a reacţiei transmise corpului de biciuirea apei cu ambele picioare.

Greşeli :
— poziţia asimetrică a picioarelor în timpul mişcărilor ;
— mişcări alternative în locul mişcărilor concomitente ;
— începerea ondulaţiei nu are ca origine articulaţia şoldurilor, ci se limitează la mişca rea din genunchi, trunchiul nu participă la mişcare ;
— amplitudinea exagerată a mişcării con duce la discontinuitatea în înaintare, iar di minuarea ondulaţiei solicită executarea în viteză a mişcărilor, ceea ce determină apariţia încordărilor şi a greşelilor, ondulaţiile nu sunt coordonate cu mişcări ritmice de respiraţie (o respiraţie la 2,4 sau 6 ondulaţii).

Înotul sub apă cu mişcări de picioare şi mişcări simplificate de braţe verifică instruirea din treapta anterioară, asigurând totodată condiţi-

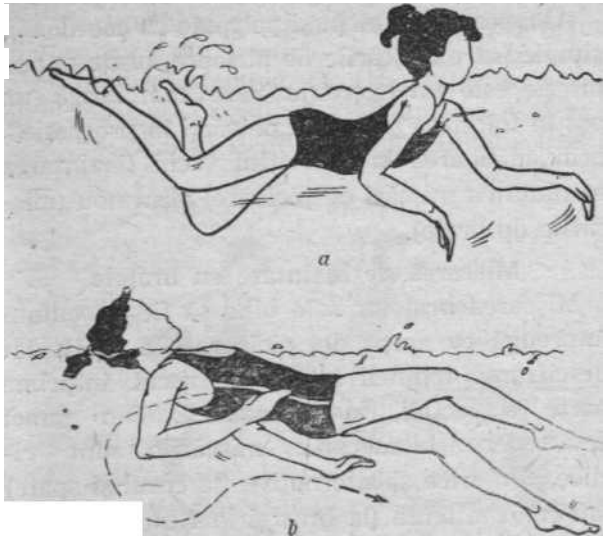


Fig. 13 a, b

ile pentru dezvoltarea coordonării şi a rezistenţei de înot în apnee. în acest scop se recomandă executarea unor exerciţii lipsite de încordare (fig. 13 a, b).

Călcarea apei cu capul menţinut la suprafaţă constituie un exerciţiu obligatoriu caro marchează capacitatea elevului de a face deosebire între înotul sub apă şi trecerea la formele noi care îl aduc în situaţia inedită de a înota rudimentar, dar cu certitudinea că este în afara oricărui pericol (fig. 14).

Fig. 14

Alunecarea pe piept şi pe spate cu coordonări simple între mişcările de picioare, braţe şi respiraţie este un exerciţiu care marchează un pas în folosirea metodei „pe părţi în progresie", prin adăugarea la exerciţiul vechi (înaintarea în plută cu mişcări de picioare) altul nou (mişcările de braţe).

Mişcarea de înaintare cu braţele

Mişcarea braţelor este bine să fie executată împreună cu aceea de picioare (în apă), iar descifrarea tehnicii începe pe uscat, în prima parte a lecţiei, la gimnastică. Din punct de vedere biomecanic mişcările sunt ciclice, simetrice şi alternative (la craul şi spate) sau concomitente (la bras şi la fluture). Ele se efectuează din cele două poziţii cunoscute : pa piept (craul, bras, fluture) şi pe spate. Mişcările alcătuiesc cicluri, fiecare având câte 2 faze : vâslirea (activă) şi completarea mişcării (pasivă). Un ciclu este alcătuit din 3 momente . pauza de alunecare, vâslirea sub apă, ducerea braţului prin aer. La rândul ei vâslirea are şi ea 3 momente : prinderea, tracţiunea şi împingerea apei (fig. 15).

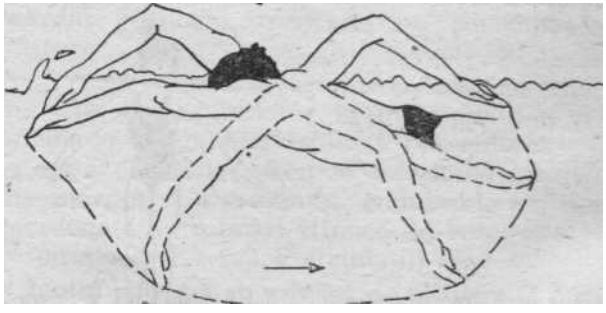
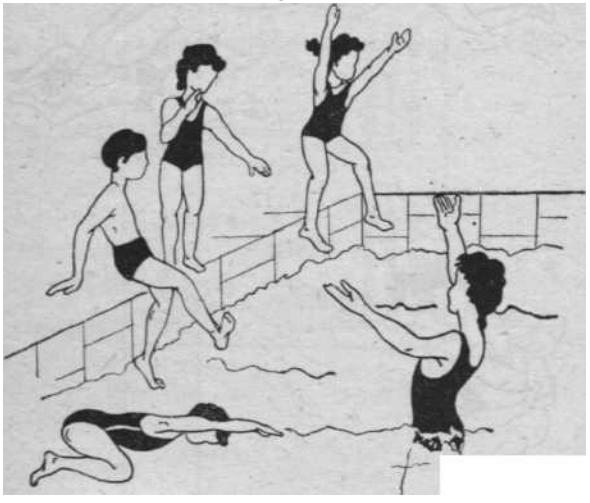


Fig. 15

Săriturile şi plonjonul fără elan pot fi introduse încă din primele lecţii sub o formă mai accesibilă, atractivă. Ordinea celor două forme de bază de executare a săriturilor este în picioare, apoi plonjonul cu capul înainte (fig. 16).

Fig. 16



Transportul unui coleg reprezintă o sarcină nouă pentru activitatea de iniţiere. Este important ca începătorii să înveţe sub forma de joc cum trebuie să fie apucat şi transportat un viitor posibil accidentat (fig. 17).

Manevrele de îndepărtare a crampelor reprezintă **de** asemenea o sarcină nouă pentru etapa de iniţiere. Instructorul trebuie să explice clar senzaţiile care apar la instalarea unor crampe musculare (cârcei) o dată cu recomandările necesare pentru o intervenţie rapidă (fig. 18).

Acordarea primului ajutor constituie şi ea o sarcină nouă pentru cei aflaţi în etapa de ini-

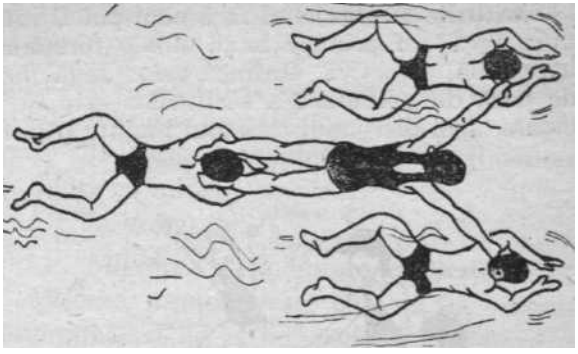


Fig. 17

Fig. 18

ţiere. Instructorul are obligaţia să prezinte ordinea acţiunilor care trebuie întreprinse în cazul unui accident, pe care le va exersa sub formă de joc, ca şi metoda de reanimare ,,gură la gură".

Noţiuni elementare pentru salvarea de la înec.

Salvarea de la înec, obligaţie social-cetăţenească, trebuie să fie o preocupare a fiecărui înotător. Este bine ca în cadrul lecţiilor de învăţare să fie abordate o serie de momente sau împrejurări legate de mecanismul declanşării unui astfel de accident. Copiii pot fi învăţaţi să transporte un accidentat sau să desprindă

Nr. crt.	Descrierea exerciţiilor (treptele de bază)	preşcolari	6 – 10 ani	11 – 20 ani
1	imersia capului, scufundări, respiraţii ritmice	1—15 s	15—30 s	30—45 s
2	învăţarea poziţiilor (pe piept — pe spate)	3— 5 s	5—10 s	10—15 s
3	învăţarea mişcărilor de picioare	10—15 m	15—25 m	25—50 m
4	coordonări: picioare, braţe, respiraţie (simple, globale)	3— 5 m	5—10 m	10—15 m
5	şcoala săriturilor şi a plonjonului	S	S P	S P
6	salvarea de la înec transport	jocuri	demonstraţie	întrecere
	crampe musculare	demonstraţie	demonstraţie	demonstraţie
	prim ajutor	demonstraţie	demonstraţie	demonstraţie
	materiale de salvare	demonstraţie	demonstraţie	demonstraţie

cele mai avantajoase „prize" care au în vedere menţinerea normală a căilor respiratorii a unui transportat. Un om expus pericolului de înec trebuie ajutat să plutească mai uşor şi pentru aceasta se pot crea multe jocuri. „Accidentatul" trebuie scos cât mai repede din apă, după care urmează aplicarea manevrelor de evacuarea apei şi reanimarea (primul ajutor).

Materialele folosite pentru salvarea de la înec sunt prezentate de instructor, începând cu cele tradiţionale : colacul şi prăjina, în lipsa cărora se poate apela şi la improvizarea altor materiale.

— În tabelul prezentat la pagina 37 se poate urmări învăţarea gradată a elementelor prezentate până acum, care alcătuiesc trepte de bază, în condiţiile respectării particularităţilor de vârstă, şi sunt obligatorii pentru un curs de cea 12^18 lecţii de înot.

CONŢINUTUL ŞI PLANIFICAREA LECŢIILOR DE INIŢIERE LA ÎNOT

Condiţiile materiale pentru învăţarea înotului sunt diferite : bazine cu adâncime mică (sub 1,50 m), cu adâncime în creştere (pantă), cu adâncime mare (peste 1,50 m). Instruirea capătă conţinut şi este condiţionată în primul rând de baza materială. Există mai multe aspecte care pot face ca lecţiile, metodica, organizarea folosite să difere. începerea instruirii în bazine cu adâncime mică continuată în cele cu adâncime mare este o soluţie bună, dacă instructorul ştie când să facă trecerea la lucru în apă adâncă (de regulă imediat după realizarea acomodării subacvatice şi deprinderii de a mişca picioarele din înaintare în poziţie corectă de plutire) şi gradează folosirea materialelor ajutătoare plutirii, fiind vorba de tradiţionalul „colac". Acesta va fi folosit de acum înainte nu ca un mijloc de salvarea de la înec, ci ca un ajutor al învăţării. Astfel dirijată instruirea există toate şansele ca, foarte curând de la debutul ei, iniţierea să continue fără ajutorul colacului.

Pentru desfăşurarea lecţiilor propriu-zise menţionăm că instruirea trebuie să beneficieze de forme precise, clare, de organizare, care să contribuie la stabilirea unui climat de disciplină şi ordine în vederea realizării intensităţii optime de lucru ; trecerile de la un exerciţiu vechi la altul nou să se facă fără pierderea timpului, lucrul pe subgrupe să permită celor mai sensibili să se „reîncălzească" stând în pauză pe uscat, timp în care colegii lor sunt în apă şi lucrează ; conducerea lecţiei să se facă dintr-un punct bine ales de instructor care să permită buna supraveghere a grupei ; comuni-

care a să se realizeze prin semne ideomotorii şi semnale acustice sugestive.

Aşa cum am mai menţionat partea fundamentală a lecţiei poate fi împărţită în doua „re= prize" de lucru specific, pe parcursul «cărora se va urmări progresia de învăţare. Referitor la conţinutul acestor „reprize" vom analiza în continuare 5 mari direcţii de lucru denumite astfel :

ia) şcoala acomodării subacvatice (înotul submarin) S.A.S.,

b) şcoala săriturilor în apă (plonjonul) S.S.A.,

c) şcoala plutirii pasive (flotabilitatea) S.P.P.,

d) şcoala alunecării şi înaintării (deplasarea în apă) S.A.I.,

e) şcoala respiraţiei controlate S.R.C.

ŞCOALA ACOMODĂRII SUBACVATICE {S.A.S.)

S.A.S. 1 — imersia corpului şi a capului în apnee şi cu expiraţie

— **Organizarea grupei**: lucru individual, pe perechi, în grup.

— **Indicaţii metodice** : marcarea clară a in spiraţiei, scufundării întregului corp, obţinerii relaxării musculaturii şi a marilor articulaţii, menţinerea duratei de staţionare sub apă ; mar carea apneei ; marcarea expiraţiei, poziţiei capu lui, feţei la ieşirea de sub apă pentru a evita scurgerea abundentă a apei pe faţă ; durata pau zei între diferitele reluări să fie optimă ; miş cările din timpul pauzei trebuie să excludă du cerea palmelor la ochi, ştergerea exagerată a ochilor, nasului, urechilor.

— **Jocuri** şi **exerciţii**: diferite forme de mers, de deplasare cu ajutorul braţelor („crocodilul"), cu corpul întins şi picioarele în echilibru de plu tire ; culegerea unor obiecte scufundate ; parcurs sub formă de slalom acvatic, cu diverse sarcini legate de imersie ; deplasări în ghemuit pe perechi ; fracţionarea unui partener (fig. 19).

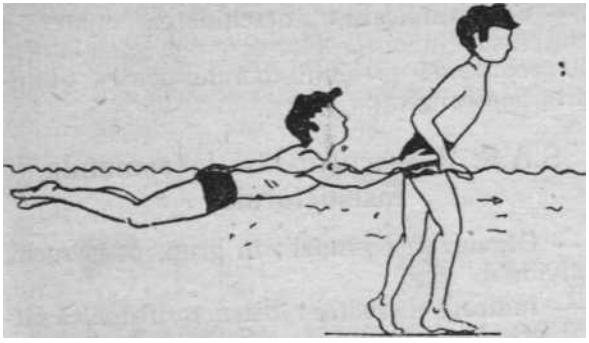


Fig. 19

— **Contraindicaţii**: forţarea imersiei, jocul de-a stropitul.

S.A.S. 2 — imersie totală (ochii întredeschişi)

— **Organizarea colectivului**: lucru indivi dual, pe perechi, în grup.

— **Indicaţii metodice** : privirea întredeschisă diminuează încordarea musculaturii feţei, gâtului etc.

— **Jocuri** şi **exerciţii**: în imersie urmărirea, numărarea unor obiecte aflate sub apă, condu cerea pedagogică a exerciţiilor şi jocurilor ini ţiate de instructor (fig. 20).

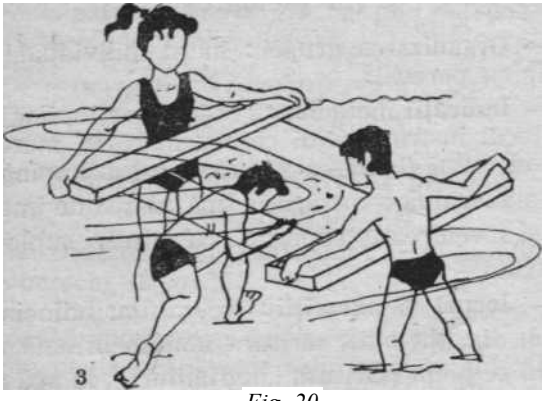


Fig. 20

— **Contraindicații**: deschiderea mare " a ochilor, sancționarea celor oare duc mâna la ochi (se recomandă presiuni morale pentru elimi narea acestui gest).

S.A.S. 3— scufundări la comanda instructorului

— **Organizarea grupei**: în grup, pe perechi, individual.

— **Indicații metodice** : instructorul indică rit mul prin intermediul semnalului sonor (fluie rul), **insistând** asupra amplitudinii scufundării ; interzice sprijinirea de colegi sau de marginea bazinului, recomandând ca revenirea să se facă prin mişcarea braţelor, prin presarea apei în jos cu palmele, urmărind starea de relaxare şi suplețea mişcărilor.

— **Jocuri şi exerciții**: întrecere „cine face mai bine 10 scufundări fără să obosească".

— **Contraindicații:** executarea unui număr mai mare de 8—10 scufundări pentru o serie, evitând efectele hiperventilației (amețeli, dez echilibrări etc).

S.A.S. 4 — sărituri în apă de pe marginea bazinului (în picioare)

— **Organizarea grupei**: lucru individual, în grup, pe perechi.

— **Indicații** metodice : gradarea acțiunilor cu ajutorul instructorului care urmăreşte marca rea elanului (îndoirea genunchilor), a împinge rii, a zborului, a intrării în apă, starea de imer sie şi revenirea la suprafață cu mişcări suple şi relaxate.

— **Jocuri şi exerciții**: în apă cu adâncime mică, din ghemuit, săritura înainte urmată de plută pe piept (săritura „delfinului") ; in apă cu adâncime mai mare, din stând, săritura în picioare cu sau iară ajutor (fig. 21) ; din ghemuit la marginea bazinului, plonjare (cu capul înainte) **urmată de pilită** pe piept ; întrecere „cine ajunge mai departe **fără** să facă **mişcări** de înot".

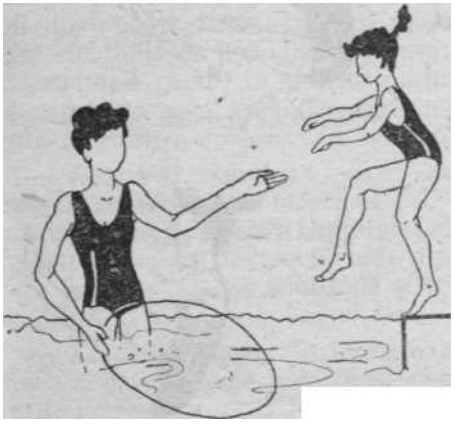


Fig. 21

— **Contraindicații**: forțarea execuției, folo sirea unor obstacole prea grele pentru posibili tățile lor.

Aportul S.A.S. la procesul de învățare :

— obişnuirea cu scufundarea corpului în în tregime ;

— acomodarea cu întredeschiderea ochilor sub apă ;

— căpătarea încrederii că „nu se îneacă" şi că teama începe să dispară.

ŞCOALA SĂRITURILOR ÎN APĂ
PLONJONUL (S.S.A.)

S.S.A. 1 — sărituri în picioare în diferite poziții

— **Organizarea colectivului**: lucru individual, pe perechi, în grup.

— **Indicații metodice** : ca o continuare a aco modării subacvatice instructorul trebuie să in siste pentru căpătarea siguranței în mişcări şi să acționeze în condiții variate prin reducerea la

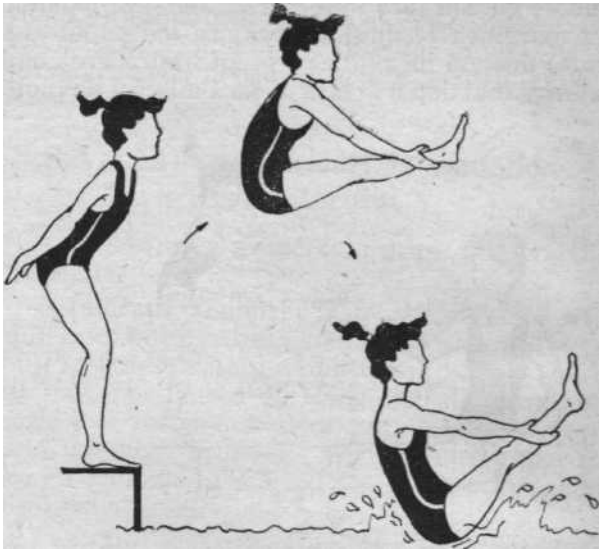
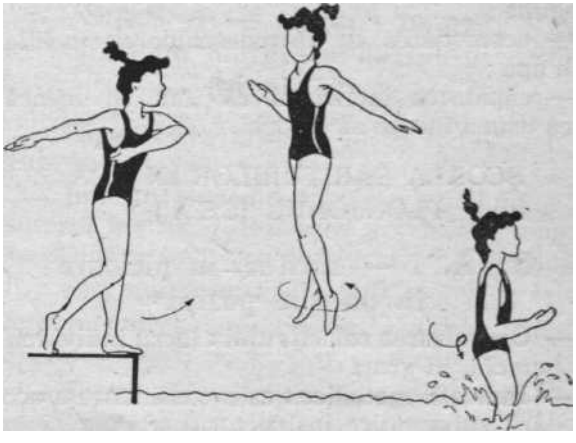


Fig. 22 a, *b*



maximum a ajutorului dat, pentru a-i forma copilului convingerea că odată intrat în apă asupra corpului se manifestă presiunea apei care se va materializa prin tendința evidentă de plutire (flotabilitate) ; ridicarea corpului din adincul apei poate fi asociată cu mișcări elementare efectuate cu picioarele ; exercițiul ia sfîrșit atunci când capul, în poziție naturală, rămâne la suprafața apei', corpul menținându-se în poziție de plutire cu ajutorul călcării apei.

— **Jocuri şi exerciții**: se efectuează peste difertie obstacole sub formă de joc ; instructorul aruncă o minge pe care copilul o prinde şi eventual o înapoiază instructorului din zbor, după care intră în apă, se scufundă şi revine călcând apa (fig. 22 a, b).

— **Contraindicații**: forțarea execuției, folo sirea unor obstacole prea grele pentru posibili tățile lor.

S.S.A. 2 — plonjon înainte, cu brațele lângă corp

— **Organizarea grupei**: lucru individual.

— Indicații metodice : instructorul îl ajută ce copil să execute săriturile cerându-i la înce put să țină mâinile la spate, apoi întinse îna inte şi să pornească din stând pe genunchi, sau din ghemuit, cu trunchiul îndoit în plonjon fără elan ; la intrarea în apă ochii să fie întredeschişi, stăpânindu-şi sentimentul de teamă ; după intrarea în apă se va executa pluta sub apă, cu revenirea la suprafață şi călcarea apei (fig. 23 a, b şi c**).**

— **Jocuri şi exerciții**: întreceri „cine plon jează şi ajunge mai departe sub diferite forme".

— **Contraindicații** : evitarea săriturilor prea scurte, lângă marginea bazinului, care dau unghi mare de intrare către fundul apei.

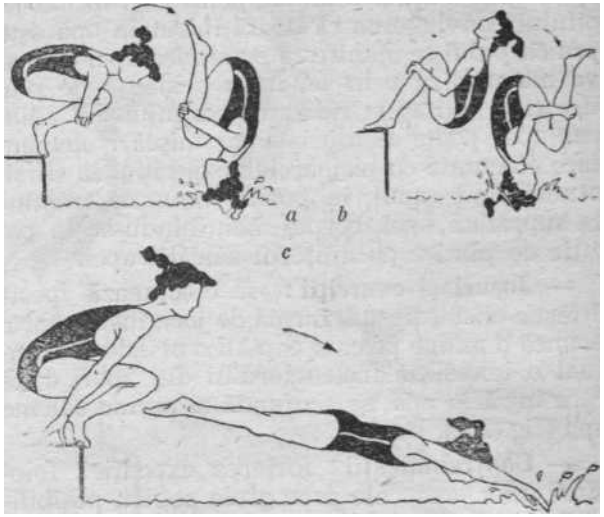


Fig. 23 a, *b, c*

S.S.A. 3 — startul de sus, cu elan de braţe

— **Organizarea colectivului**: lucru individual.

— **Indicaţii metodice** : marcarea poziţiei la belor pentru priza blockstartului, a corpului în ghemuit cu aplecarea trunchiului înainte cu capul în prelungirea corpului, iar braţele îna poi. Ordinea mişcărilor este următoarea : elanul braţelor, împingerea picioarelor combinată cu stoparea elanului de braţe, extinderea plonjată a corpului înainte, zborul prin aer, intrarea în apă, înaintarea sub apă şi revenirea la supra faţă (fig. 24).

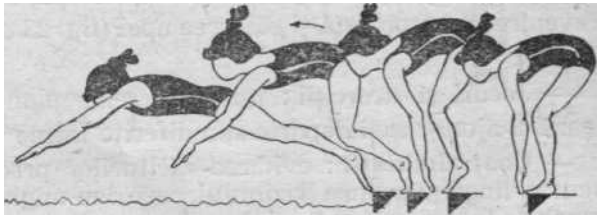


Fig. 24

— **Jocuri şi exerciţii**: întreceri pentru creş terea distanţei de zbor şi de intrare în apă, întreceri pentru lungirea întregului start (elan, împingere, zbor, înaintare prin apă fără nici o mişcare de înot).

Aportul S.S.A. la progresia învăţării:

— copilul devine stăpân pe momentul intrării în apă, învaţă călcarea apei fie că sare în pi cioare, fie că plonjează ;

— se poate trece la învăţarea startului spor tiv ;

— executarea săriturilor de la diverse înăl ţimi (3 m).

ŞCOALA PLUTIRII PASIVE, LIBERE (FLOTABILITATEA) (S.P.P.)

S.P.P. 1 — exerciţii preliminare învăţării plutirii

— **Organizarea colectivului**: lucru în grup, pe perechi, individual, exerciţii pe uscat.

— **Indicaţii metodice** : instructorul trebuie să formeze copiilor un bagaj de mişcări din gim nastica înotătorului, în care să fie incluse cele pentru învăţarea poziţiilor întâlnite la înot (palme, braţe, picioare, trunchi, cap, în special frunte, bărbie), poziţiile corpului : culcat pe piept, culcat pe spate ; degetele apropiate-căl-câiele depărtate, cu genunchii întinşi lejer în prelungirea trunchiului (care este de asemenea întins), braţele întinse deasupra umerilor, cu capul ,,îngropat" între umeri, coatele întinse, palmele apropiate, bărbia spre piept care pro duce înclinarea capului, astfel încât braţele se plasează într-o poziţie retrasă înapoia urechi lor. Această poziţie nu este naturală, se învaţă greu şi produce dereglări în rolul conducă tor al capului în realizarea şi menţinerea poziţiei corpului ; începătorii deprind greu această po ziţie neobişnuită, însă unii, beneficiind de o bună mobilitate la nivelul centurii scapulohu-

merale (specifică înotului) o pot reproduce corect.

— **Jocuri şi exerciţii**: selectate din gimnastica de bază, acrobatică şi ritmică.

S.P.P. 2 — exerciţii de plutire (pe piept, pe spate), cu sprijin fix

— **Organizarea colectivului**: în apă cu adâncime mică, lucru în grup, individual, pe perechi.

— **Indicaţii metodice** : exerciţiile pot decurge din S.A.S. 1 asigurându-se astfel o interrelaţie de transfer pozitiv : realizarea poziţiei întinse, cu palmele sprijinite pe fundul bazinului să marcheze poziţia de plutire a labelor, a călcâielor, a picioarelor întinse, bazinul menţinut în poziţie corectă, spatele menţinut la suprafaţă, umerii scufundaţi în apă prin îndoirea braţelor din coate, bărbia apropiată de apă pregătită pentru scufundarea feţei. Exersarea urmăreşte în final retragerea treptată a sprijinului, permiţînd astfel marcarea flotabilităţii (plutirii corpului) ; instructorul trebuie să stimuleze ridicarea palmelor şi scufundarea capului pentru realizarea condiţiilor de plutire şi ducerea braţelor întinse înainte, la orizontală. Pentru evidenţierea rolului pe care-l joacă aerul inspirat se recomandă exerciţii speciale ca : plută în apnee, plută în expiraţie, plută în apnee-expiraţie. Instructorul urmăreşte starea de relaxare generală a musculaturii, tonusul de atitudine la ridicarea umerilor şi scufundarea capului, menţinerea palmelor apropiate, a coatelor întinse, degetele mari de la labele picioarelor apropiate, călcâiele depărtate — aşa cum au fost descrise ia S.P.P. 1. La pluta pe piept menţinerea pasivă a poziţiei este absolut necesară ; la pluta pe spate după retragerea palmelor de pe fundul bazinului acestea se apropie de corp cu palmele lângă şolduri, executând eventual uşoare „nivelări" ale apei cu mobilizarea abdomenului în poziţie ridicată, concomitent cu tragerea uimerilor înapoi şi proiectarea pieptului înainte. La pluta pe spate este mai evidentă nevoia ca bărbia să fie trasă spre piept, astfel ca privirea să poată urmări confortabil suprafaţa apei, iar lobii urechilor să fie deasupra acesteia. în caz de instabilitate a plutirii, poziţia capului se poate modifica, bărbia se ridică pentru a permite astfel întinderea corpului la suprafaţa apei, poziţie din care ulterior braţele să poată fi întinse deasupra capului.

— **Jocuri şi exerciţii**: vezi S.A.S. 1, lucru pe perechi cu transport, lucru individual, material ajutător (fig. 25).

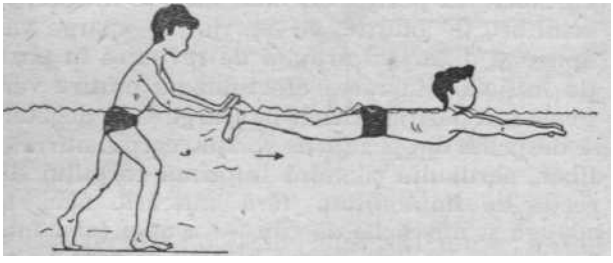


Fig. 25

— **Contraindicaţii**: introducerea mişcărilor de picioare înainte de obişnuirea cu imersia capului.

S.P.P. 3 — exerciţii de plutire (pe piept, pe spate), cu sprijin fix

— **Organizarea grupei**: în apă cu adâncime mai mare lucru individual şi în grup.

— **Indicaţii metodice**: asociate la S.A.S. 1 varianta intrării în apă adâncă — executantul din aşezat pe marginea bazinului, cu labele picioarelor în apă, cu sprijin sigur completat şi de priza mâinilor primeşte explicaţii şi execută mişcări simple cu picioarele, apoi trece în culcat înainte tot cu labele în apă şi execută mişcări de picioare pentru obişnuirea cu această

poziție nouă, după care intră în apă cu sprijinirea palmelor de „sparge val" într-o poziție relaxată, cu ghemuirea genunchilor la piept și așezarea tălpilor pe peretele bazinului, cu brațele întinse, umerii relaxați, bărbia apropiată de apă, genunchii între brațe. Suita de exerciții pentru obișnuirea cu imersia capului are ca mișcări principale : scufundarea capului și expirația aerului; scufundarea capului și întinderea în jos a picioarelor cu apropierea pieptului de peretele bazinului ; scufundarea relaxată cu brațele întinse (atârnat de sparge val în plută verticală) și expirație ; scufundarea capului și ducerea picioarelor întinse la suprafața apei, cu labele în poziție de înot, brațele întinse, în echilibru de plutire cu sprijin la sparge val, apnee și expirație urmată de revenire în poziția inițială. Marcarea efectului de plutire verticală din poziția atârnat la sparge val : degetele se desprind din poziția de sprijin, corpul atârnând liber, aerul din plămâni imprimă corpului direcția de flotabilitate fără mișcări, apoi se adaugă și mișcările de călcare a apei (mai întâi cu picioarele). Realizarea plutirii orizontale pe piept : din poziția de plutire cu picioarele întinse la suprafața apei, desprinderea palmelor și menținerea pasivă a poziției de plutire. La apă adâncă învățarea poziției de plutire pe spate se face după însușirea plutirii pe piept : schimbarea poziției de sprijin cu spatele la perete, cu palmele așezate cu fața la sparge val, deasupra umerilor, coatele apropiate ; instructorul ajută ridicarea spre suprafață a genunchilor, trecerea corpului ușor ghemuit în culcat pe spate, după care executantul întinde picioarele, realizând prima poziție de culcat pe spate, având sprijin fix la mâini ; sub supravegherea instructorului se renunță la sprijinul mâinilor, corpul plutind liber în apropierea marginii bazinului, revenirea realizându-se cu ușoare mișcări de picioare după care se execută trecerea în poziția atârnat, cu fața la perete.

— **Jocuri și exerciții**: vezi S.A.S. 1, lucru cu partener, lucru individual cu instructorul și cu material ajutător (fig. 26).

— **Contraindicații**: forțarea execuției, slăbirea atenției instructorului la lucrul elevilor, părăsirea grupei.

Aportul S.P.P. la progresia învățării:

— copilul poate „sta" orizontal în apă ;

— executantul intuiește alunecarea, apare simțul apei ;

Fig. 26

— executantul poate lega mai multe forme de lucru în apă.

ȘCOALA ALUNECĂRII ȘI A ÎNAINTĂRII (S.A.I.)

S.A.I. 1 — Exerciții ajutătoare (pe uscat)

— **Organizarea colectivului**: în grup, individual, pe perechi.

— **Indicații metodice** : exercițiile se selecționează din gimnastica înotătorului ; *ideomotorii* pentru învățarea pozițiilor diferitelor segmente în timpul înotului ; *de mobilitate* pentru centura scapulo-humerală, coloana vertebrală, genunchi și glezne ; *mișcări care imită* tehnica de înot pe uscat — cu picioarele, cu brațele, coordonări simple, coordonări globale cu marcarea respirației ; mișcări destinate dezvoltării forței sau rezistenței generale.

— **Jocuri şi exerciţii**: instructorul improvi zează jocuri care corespund sarcinii S.A.I., unele exerciţii se desfăşoară sub formă de întrecere sau sunt puşi copiii să demonstreze mişcarea învăţată.

— **Contraindicaţii**: să nu se abuzeze cu des făşurarea întrecerilor deoarece există pericolul să se neglijeze executarea corectă a mişcărilor.

S.A.I. 2 — alunecare în plută din plonjon înainte (pe piept)

— **Organizarea colectivului** : în grup, pe bandă, individual.

— **Indicaţii metodice** : se asociază S.S.A., în special S.S.A.3 forma de execuţie pentru plon jonul din şezînd sau forma de „start din apă" : sprijin la marginea bazinului, înălţarea corpu lui, întoarcere cu faţa spre direcţia de înaintare, scufundare cu ghemuire, cu tălpile sprijinite de perete, împingere* înainte pe sub apă, înaintare sub apă şi ieşire în alunecare (fig. 27).

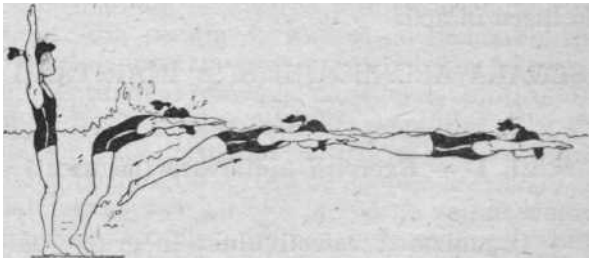


Fig. 21

— **Jocuri şi exerciţii**: în apă cu adâncime mică, lucru pe perechi sau în grupe mici, având ca sarcină transportul în poziţie de alunecare în plută pe piept, organizarea unor parcursuri cu trecerea sau escaladarea unor obstacole care să solicite alunecarea în plută.

— **Contraindicaţii**: la apă cu adâncime mică să nu se folosească materiale ajutătoare pentru

plutire. în apă cu adâncime mare copiii vor fi iniţial transportaţi de către instructor, apoi vor încerca să realizeze singuri „lansarea" (startul din şezând sau împingerea din apă).

S.A.I. 3 — alunecare în plută pe spate din plonjon înapoi

— **Organizarea grupei**: lucru în grup, pe bandă, individual, în apă cu adâncime mică, în apă cu adâncime mare.

— **Indicaţii metodice** : fiind un exerciţiu si milar lui S.A.I.2 se execută aceleaşi mişcări, dar prin marcarea poziţiei schimbate pe spate. Lu crul în apă se desfăşoară ca în alunecarea în plută pe piept : înălţarea corpului, scufundarea, împingerea însă din poziţia ghemuit cu faţa la perete. Aici subliniem necesitatea de a efectua o împingere lungă de la perete, timp în care executantul poate corecta poziţia de înot pe spate. în cazul lucrului în bazine cu apă cu adâncime mică se poate porni şi din poziţia ghe muit, după care prin uşoară cădere pe spate corpul se destinde şi ia poziţia caracteristică de înot pe spate, cu braţele lângă corp, iar într-o fază mai avansată se duc întinse deasupra capului.

— **Jocuri şi exerciţii**: se recomandă lucru pe perechi pentru dirijarea corectă a poziţiei întinse pe spate (fig. 28).

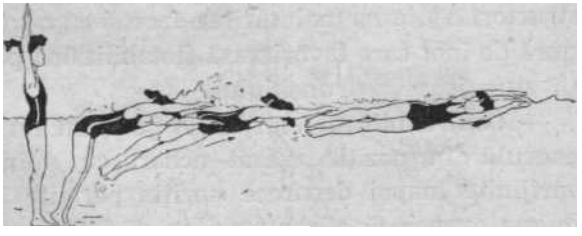


Fig. 28

— **Contraindicații**: să nu se exagereze cu exercițiile în care copilul lucrează cu brațele lângă corp.

S.A.I. 4 — înaintare cu mişcări de picioare din alunecare în plută

— **Organizarea grupei**: lucru individual, în grup, pe bandă în apă cu adâncime mică, cu adâncime mare, în plută pe piept, în plută pe spate.

— **Indicații metodice** : se asociază cu S.A.S., S.S.A., S.P.P., fiind primul element de înaintare care decurge din noțiunea „a înota". Instructorul îi învață pe copii să miște picioarele mai întâi pe uscat, apoi din alunecare în plută. Elementul nou introdus este respirația ritmică ce asigură continuitatea înaintării, asociată cu mișcări de nivelare a apei cu palmele care permite ridicarea capului fără efort. La pluta pe piept se asociază mișcările alternative de înot craul, cu cele concomitente de bras și de odulație de la delfin. La pluta pe spate se asociază mișcările alternative de craul spate, cu cele concomitente de bras spate și ondulatiile de la delfin pe spate. Copiii răspund ușor comenzilor cu aceste mișcări care au, în unele privințe, un corespondent natural în mișcările de mers, alergare sărituri pe ambele picioare etc.

— **Jocuri şi exerciții**: pentru dirijarea mișcărilor alternative se folosesc labele de înot sau se acordă ajutor de înaintare de către instructor. Ajutarea înaintării se face şi cu o seîndură de înot care favorizează flotabilitatea părții superioare a trunchiului.

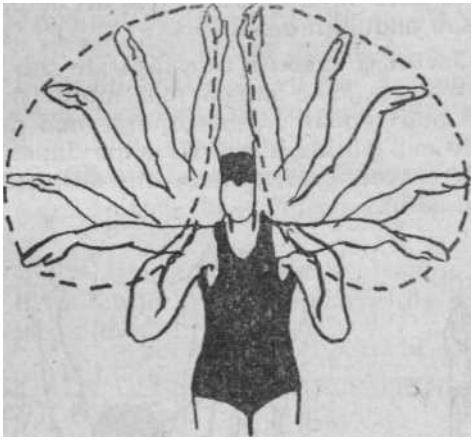
— **Contraindicații**: mișcările pe uscat nu se execută din poziție așezat echer, cu mâinile sprijinite înapoi deoarece poziția permite îndoirea exagerată a genunchilor şi favorizează aducerea lor greşită sub abdomen.

S.A.I. 5 — înaintare cu mişcări de picioare şi brațe în apnee

— **Organizarea grupei**: lucru individual, pe bandă, în grup, în apă cu adâncime mică şi cu adâncime mare.

— **Indicații metodice** : învățarea mișcării de brațe (craul, spate sau bras) se începe pe uscat, sub forma unor exerciții de gimnastică. Primele execuții în apă se fac fără introducerea mișcărilor de respirație (fig. 29 a şi b).

— **Jocuri şi exerciții**: organizate sub formă de întrecere „cine înoată mai mult din 10 cicluri



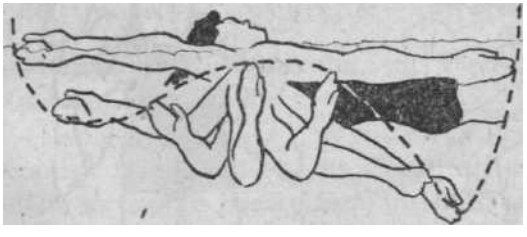


Fig. 29 a, b

de mişcare", „cine ajunge primul cu cele mai puține mişcări".

— **Contraindicații**: exersarea exagerată a înotului în apnee.

S.A.I. 6 — înaintare cu coordonare simplificată

— **Organizarea lucrului**: individual, în serii, pe perechi, în apă cu adâncime mică, în apă cu adâncime mai mare.

— **Indicații metodice** : copiii sunt obişnuiți să realizeze diferite coordonări — la 2 cicluri de brațe 12, 10, 8, 6 mişcări de picioare craul, spate sau la 1 ciclu de brațe 3, 2, 1 mişcări de picioare bras sau ondulații delfin.

— **Jocuri şi exerciții**: desfăşurate sub formă de întrecere „cine înoată mai mult" şi „cine înoată mai repede", „cine ajunge mai departe cu cele mai puține mişcări", „cine înoată mai repede cu cele mai puține mişcări" etc. (fig. 30 a şi 30 b).

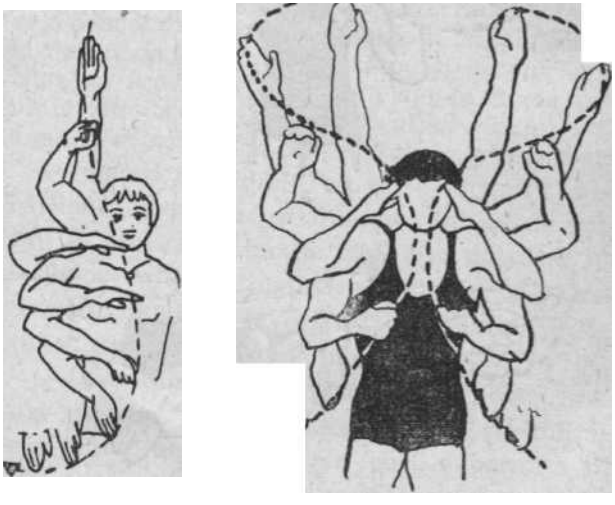


Fig. 30 a, *b*

— **Contraindicații**: exersarea coordonărilor simplificate să nu devină un scop în sine.

S.A.I. 7 — înot cu coordonare globală (de concurs)

— **Organizarea grupei**: lucru individual, în serii, pe perechi în apă cu adâncime mică, în apă cu adâncime mare.

— **Indicații metodice** : urmărirea realizării unor mişcări legate, armonioase, corecte pe dis tanțe şi cu viteze din ce în ce mai mari.

— **Jocuri şi exerciții** : organizate sub formă de întrecere „cine înoată mai mult", „cine înoată mai repede", ,,cine ajunge mai departe cu cele mai puține mişcări", „cine înoată cel mai repede cu cele mai puține mişcări".

— **Contraindicații**: lucru pe distanțe prea scurte sau prea lungi nu solicită specific orga nismul copilului începător.

Aportul S.A.I. la progresia învățării:

— copilul începe să-şi formeze deprinderea de înot,

— copilul învață mişcările de picioare,

— executantul învață mişcările de brațe şi diferite coordonări.

ŞCOALA RESPIRAȚIEI CONTROLATE (EXPIRAȚIA) (S.R.C.)

S.R.C. 1 — exerciții pe uscat cu marcarea inspirației-expirației

— **Organizarea colectivului** : lucru în grup, pe perechi, individual.

— **Indicații metodice** : începătorii nu cunosc mecanismul respirației şi de aceea instructorul trebuie să explice fiecare fază, insistând asupra caracterului liniştit şi relaxat pe care-1 are in spirația, forța si durata pe care le are expirația.

— **Jocuri şi exerciţii**: se desfăşoară pe pe rechi pentru controlarea modului cum se res piră ; exerciţiul pentru expiraţie prelungită se face sub controlul unui coleg.

— **Contraindicaţii**: exagerarea mişcărilor respiratorii controlate (hiperventilaţie).

S.R.C. 2 — exerciţii de inspiraţie-expiraţie în apă, cu sprijin

— **Organizarea grupei**: pe perechi, în grup, individual.

— **indicaţii metodice** : după realizarea S.A.S. se poate trece la marcarea mecanismului actului respirator după regula : „inspiraţie capul sus, expiraţie capul în apă". Se urmăreşte corec titudinea mişcărilor şi starea de relaxare a musculaturii.

— **Jocuri şi exerciţii**: „găurirea apei", „sca fandrul".

— **Contraindicaţii**: exagerarea mişcărilor cu respiraţii controlate (hiperventilaţie).

S.R.C. 3 — exerciţii de respiraţie în apă fără sprijin

— **Organizarea grupei**: individual, în apă cu adâncime mare.

— **Indicaţii metodice** : instructorul explică şi demonstrează mecanismul respiraţiei la proce deul de înot ales spre învăţare.

— **Jocuri şi exerciţii**: scufundări libere.

— *contraindicaţii* ; exagerarea mişcărilor cu respiraţii controlate, fără să existe o formă de oboseală fiziologică.

Aportul S.R.C, la progresia învăţării:

— executantul devine capabil să lucreze timp îndelungat în apă ;

— copilul învinge panica şi teama de apă ;

— executantul poate trece la exersări de tipul antrenamentului (volum, intensitate).

PLANIFICAREA UNUI CICLU DE ÎNVĂŢARE A ÎNOTULUI

Etape/mijloace	Numărul lecţiei											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Exerciţii de gimnastică, jocuri	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	—
Acomodarea cu apa, jocuri, imer-												
sia capului, respiraţia	×	×	×	×	×	×						
Echilibru de plutire, plutirea pa-												
sivă (pe piept, pe spate)			×	×	×	×	×	×				
Înaintarea cu mişcări de picioare												
(craul, spate, ondulaţii delfin,												
bras), elemente simplificate de												
tehnică				×	×	×	×	×	×			
Înaintare cu mişcări de picioare şi												
braţe, coordonări simplificate (a-												
lunecare cu respiraţie bilaterală)						×	×	×	×	×	×	×
Legarea mişcărilor de picioare,												
braţe şi respiraţie, înaintare în co-												
ordonare globală (de concurs)							×	×	×	×	×	×
Perfecţionarea deprinderii prin di-												
ferite metode de antrenament (re-												
petări)	a	a	a	a	a	a	A	A	A	A	A	A
Verificarea gradului de învăţare a												
înotului						v				v	v	v

Model de conspect pentru o lecție de învățare

Nivelul grupei: începători
Efectiv : 10 fete de 9—10 ani
Ciclul I, seria a **Ii-a** Lecția a 2-a

SARCINILE LECȚIEI

1. Organizarea activității
2. Pe uscat : — poziția „plută pe piept",
   — mișcări alternative cu picioarele.
3. în apă : — acomodarea subacvatică, imersia capului cu ochii deschiși
   — întinderea corpului în plută cu sprijin

Mijloace, metode, formații de lucru	**Durata** dozarea	Indicații
Adunarea, raportul, comunicările organizatorice.	3 min	Alinierea pe un rînd
Exercitii din gimnastica de bază.	5 min	încălzirea organismului
Exersarea plutei pe uscat.	5 min	Poziția ccrectă a capului, umerilor
Exersarea mișcărilor alternative de picioare.	5 min	Din culcat pe piept și pe spate
Demonstratia instructorului în apă.	5 min	Copiii sunt în repaus, asezati ios
Copiii asezati la marginea bazinului execută „bătaia apei".	3 min	Mișcările corecte ca ritm și poziție
Intrarea în apă cu ajutorul instructorului.	2 min	Evitarea crispării, rigidității
Obisnuirea cu pozitia de lucru, imersia corpului cu scufundarea sub apă a capului si deschiderea ochilor.	10 min	Se va insufla încredere în fortele proprii ; se va îndepărta starea de încordare a musculaturii
Pauză de odihnă, plajă, jocuri pe uscat.	20 min	Supraveghere atentă a copiilor
Reluarea părtii I cu încercarea de a depăsi volumul de lucru (exercitii) anterior.	30 min	Instructorul supraveghează de pe marginea bazinului
Demonstratia finală a instructorului.	5 min	Se vor sublinia toate aspectele legate de activitatea copiilor
Pauză de odihnă, jocuri.	15 min	Supravegherea atentă a copiilor
Adunarea, raportul, concluziile finale.	10 min	Conducerea copiilor la vestiare si la părinți

SARCINILE SI CONTINUTUL LECTIILOR DE INVATARE A INOTULUI

(in bazine cu adâncime mica a apei)

LECȚIA 1

— Sarcini — organizarea grupei și a activi tății ;

— învățare : mișcări care stimulează înotul;

— imersia capului — jocuri simple.

— **Conținut** — după constituirea oficială a grupei instructorul stabilește o serie de cerințe convenționale legate de punctualitate, loc de adunare, regim de subordonare. Cursanții ,sunt conduși spre locul de dezechipare și li se arată grupul sanitar, cabinele, locul de joacă și locul unde se desfășoară lecția în mod permanent;

— toate deplasările se fac în grup și sub directa supraveghere a instructorului ;

— după efectuarea încălzirii generale se inițiază o conversație despre înot cu dublu rol — ca o scurtă pauză și ca o introducere la ceea ce urmează ;

— din mișcările cară simulează înotul vor fi alese : învățarea pozițiilor de înot (pe piept, pe spate), mișcările de picioare craul (alternarea) și elemente din mișcarea de bras (pregătirea). Nu se lucrează din poziția culcat pe spate din următoarele considerații : denaturarea mișcări lor prin posibilitatea de a îndoi genunchii, fără control atent, greșeală care se va manifesta și în apă ; culcat pe spate copilul pierde legătura cu cei din jur, intuiția este neglijată, progresul este lent;

— intrarea în apă cu imersia capului în final trebuie precedată de numeroase jocuri atractive.

LECȚIA A II-A

— **Sarcini** — repetare : imersia capului, jocuri simple ;

— învățare : deschiderea ochilor sub apă.

— **Conținut**: lecția trebuie să înceapă fără timpi morți, cu accent pe repetarea celor învă țate anterior ;

— pe uscat : pozițiile, mișcările cu picioa rele, verificând indirect nivelul asimilării de către cursanți ;

— în apă : intrarea în apă, scufundarea capului și obișnuirea cu deschiderea ochilor sub apă. Dacă este posibil se trece la exersarea res pirației, mai ales a expirației. Lecția se împarte în două reprize, intercalate cu o pauză de odihnă și plajă. Pentru imersia capului și deschiderea ochilor este nevoie de mult tact, bruscarea fiind exclusă. Mai este nevoie și de recuzită : minge, cercuri, corpuri plutitoare. între mișcările cu noscute și cele noi trebuie căutate mereu exer ciții care să le combine. Copiii sunt încântați când li se va propune să execute lucruri mai grele — însă este indicat să ne comportăm calm, dar ferm, iar instructorul să fie aproape de copii în apă.

Din cele 120 min cât durează lecția copiii stau în apă cea 45 min în două reprize de 20—25 min. Pentru a câștiga timp se scurtează la maximum durata echipării și încălzirii generale. La terminarea lecției se recomandă o verificare sub formă de joc : „cine stă cu capul în apă și numără câte degete întinse arată mâna".

De acum se pot remarca copiii care au calități pentru practicarea în viitor a înotului. în acest scop este bine ca instructorul să le măsoare anvergura.

LECȚIA A III-A

— **Sarcini** — repetare : imersia capului cu ochii deschiși;

— învățare : imersia cu corpul întins, cu mișcări de picioare craul.

— **Conținut** : dacă primele două lecții au decurs normal este ușor să se facă o repetare^a elementelor inițial executate pentru a învăța poziția de plută, în sprijin cu brațele la margi nea bazinului, asociată cu mișcările de picioare. Se va sublinia relația : introducerea capului în apă — renunțarea la sprijinul pe bazin și astfel se va trece la obișnuirea cu plutirea corpului. Se introduce scândura de antrenament pentru efectuarea prelungită a mișcărilor de picioare. Jocurile folosite urmăresc învățarea în scurt timp a mișcărilor de delfin și spate. Pe uscat se introduc elemente din mișcarea brațelor.

LECȚIA A IV-A

— **Sarcini** — repetare : înaintare în plută cu mișcări de picioare craul ;

— învățare : pluta pe spate, mișcări de pi cioare, din săritură ondulații ca la delfin.

— **Conținut**: aceasta este, de fapt, prima lec ție adevărată de înot în care executantul are un bagaj de cunoștințe care îi permit lucru „non-stop" folosind principiul odihnei active. După lucru cu picioare craul urmează exerciții de plu tire pe spate, apoi, lucru pentru ondulații ș.a.m.d. Este important ca în primele lecții să fie rezolvată însușirea mișcărilor de picioare din cât mai multe procedee, aceasta neînsemnând că învățarea are ca obiectiv însușirea tehnicii celor 4 procedee. Instructorul trebuie să corecteze imediat greșelile sesizate, inerente oricărui în ceput. Prin demonstrații corecte și dozare atentă exercițiile pot fi învățate repede și corect. Această muncă minuțioasă este cheia reușitei de mai târziu.

LECȚIA A V-A

— **Sarcini** — repetare : înaintarea cu mişcări de picioare craul, spate, ondulații delfin; învățare : mecanismul respirației **legat** cu înaintarea cu mişcările de picioare.

— **Conținut**: exersarea variată a mişcărilor de picioare craul. Realizarea corectă a mişcărilor depinde de executarea relaxată a respi-rației. Începătorii nu reuşesc să suprapună cele două genuri de mişcări : de regulă când inspiră pierd controlul asupra mişcărilor, înaintarea efectuându-se greoi şi obositor. Se va pune accent pe importanța mare pe care o are actul expirației — când golirea plămânilor asigură o aprovizionare corespunzătoare cu aer curat.

LECȚIA A VI-A (final al primei săptămâni)

— **Sarcini** — repetare : înaintare cu mişcări de picioare şi respirație ;

— învățare : mişcările de brațe craul, înot fără respirație („înot şcoală").

— **Conținut**: terminarea primei săptămâni aduce copilul în situația să ştie să execute o înaintare cu mişcări de picioare şi brațe, fără respirație, pe o distanță scurtă. Pe lângă aceasta mai ştie să înoate sub apă cu ondulații delfin sau să plutească pe spate cu sau fără mişcări de picioare. Pe uscat se continuă cu exercițiile care vizează învățarea mişcărilor de picioare bras (care încă nu au fost incluse la exercițiile în apă), învățarea detaliată a mişcărilor de brațe (craul, spate bras), cu fixarea pozițiilor „cheie" a intrării palmei în apă, a ieşirii din apă, tra seul vâslirii, îndoirea cotului etc.

LECȚIA A VII-A

— **Sarcini** — repetare: craul „înot şcoală";

— învățare : coordonarea simplificată craul-alunecare, cu respirație bilaterală.

— **Conținut**: prima lecție din a doua săptămână trebuie să fie mai bogată(multilaterală). Pe uscat se introduc mai multe exerciții de simulare a tehnicii de înot ; în apă se continuă ? repetarea elementelor cunoscute, jocuri, dar şi descifrarea unor coordonări simple, de exemplu : din plută, înaintare cu mişcări de picioare, cu brațele întinse şi efectuarea separată a unui ciclu de brațe timp în care celălalt braț aşteaptă în alunecare ; la fiecare vâslire o mişcare de inspirație — o dată pe brațul drept, o dată pe cel sting sau la 3 vâsliri pe dreapta şi la următoarele 3 pe stânga ş.a.m.d. Se vor corecta greşelile care apar la ritmul lucrului de picioare în momentul începerii inspirației.

LECȚIA A VIII-A

— **Sarcini** :— repetare: alunecare craul cu respirație bilateral;

— învățare: picioare bras din plută cu scândura; spate cu mişcări duble de brațe.

— **Conținut** : pentru prima dată în apă se verifică ceea ce s-a învățat pe uscat în mod analitic : picioare bras. Reuşita depinde de sesizarea momentului flexiei dorsale la începe rea vâslirii, de rotarea externă a gambelor.
Coordonarea spate cu mişcări duble de brațe este foarte uşor de realizat, cu pauză de alunecare după ducerea brațelor sus.

LECȚIA A IX-A

—**Sarcini**—copiii sunt lăsați singuri să execute un program liber, aşa cum cred ei de cuviință ;

— bras (picioare, brațe, coordonare).

LECȚIA A X-A

— **Sarcini** — repetare : înotul craul, alune care cu respirație bilaterală; înot spate cu

mişcări duble de braţe ; înot cu picioare bras, cu sprijin pe plută ;

— învăţare : şcoala săriturilor — startul.

— **Conţinut**: din suita de jocuri destinate învăţării mecanismului de bază a săriturilor se conturează posibilitatea executării corecte a startului de sus la craul. Startul poate fi continuat cu înaintare în plută simplă, apoi în plută cu mişcări de picioare şi de braţe, adică exact conţinutul deprinderii de a înota craul. Cu acest exerciţiu se efectuează numeroase repetări, chiar sub formă de concurs. în ultima parte a lecţiei se repetă în ordinea învăţării toate exerciţiile de înot şi cu această ocazie se fac aprecieri şi corectări tehnice.

LECŢIA A XI-a

— **Sarcini** — repetarea — perfecţionarea deprinderii de înot craul cu respiraţie.

— **Conţinut** — lecţia este alcătuită **din** 4 părţi, fiecare urmând să reediteze condiţiile progresive ale lânvăţării. în final copiii vor fi examinaţi individual, iar rezultatele se notează în catalog. Se stabilesc condiţiile pentru organizarea serbării de încheiere a ciclului.

LECŢIA A XII-a

— **Sarcini** : demonstrarea publică a deprinderii de înot sub forma unui concurs cu public format din părinţii copiilor etc. La acest concurs se înmânează brevetele de înotători iar cei mai dotaţi vor fi diriJaţi spre o secţie de practicare a înotului sportiv.

SELECŢIA LA ÎNOT

Pregătirea pentru obţinerea unor rezultate de valoare europeană sau chiar mondială durează aproximativ 10 ani şi de aceea selecţia la înot trebuie să înceapă la vârsta preşcolară, pentru a asigura timpul necesar pregătirii.

Selecţia unui preşcolar, apoi aducerea şi transformarea unui copil campion într-un veritabil înotător la vârsta de 13—14 ani sau 15 ani constituie o adevărată muncă de creaţie, un întreg proces instructiv-educativ care se bazează pe respectarea particularităţilor de vârsta, sex, morfologice, funcţionale şi psihice.

Selecţia se face în mai multe etape :

Selecţia la 6—8 ani are în vedere :

— starea de sănătate deplină ;

— dezvoltarea fizică generală armonioasă : talia, greutatea, anvergura, capacitatea vitală, indicii dinamometrici, mobilitatea articulară să aibă valori mari, care să depăşească valorile medii ale categoriilor de vârsta respective ;

— anamneză sportivului : o atenţie deosebită trebuie acordată conformaţiei fizice şi taliei ambilor părinţi pentru aprecierea prognozei biotipului constituţional al viitorului performer ; motivaţia pentru sport a părinţilor şi a copilului ; flotabilitatea în repaus şi mişcare ; supleţea muşchilor şi capacitatea de coordonare (alunecarea pe apă).

Datorită faptului că performanţele sportive în natație se obţin mult mai devreme faţă de 'majoritatea celorlalte ramuri de sport şi vârsta selecţiei finale este mult mai timpurie.

Selecţia la 12—13 ani la fete şi 14—15 ani ia băieţi are criteriile de selecţie biologică mai strâns legate de cele tehnice :

— talia şi greutatea să fie la limita superioară (a mediilor) ;

— anvergura mare — peste lO3.o/o din talie ;

— flotabilitatea şi mobilitatea articulaţiilor să evidenţieze valori foarte bune ;

— capacitatea maximă aerobă (evaluată prin determinarea VO2 max/kg corp) să aibă valori ridicate ;

— simţul ritmului bine dezvoltat;

— diametrul biacromial să prezinte valori care să le depăşească pe cele ale diametrului bitrohanterian (raportat la vârstă şi statură) ;

— circumferinţa palmară 10,4o/$_0$ din talie şi suprafaţa labei piciorului mari (peste 38 la fete şi 43 la băieţi) ;

— capacitatea de coordonare şi echilibrul dinaimic foarte dezvoltate ;

— forţa (scapulohumerală, flexorilor palmari şi lombari) cu valori bune în raport cu greutatea corporală ;

— structura temperamentală echilibrată;

— capacitatea de concentrare a atenţiei şi rezistenţa la oboseala psihică foarte bine dezvoltate;

— viteza de repetiţie în condiţii de solicitare ritmică foarte bine dezvoltată.

Atunci când selecţia are un caracter organizat, ştiinţific ea (poate fi urmărită prin calcularea „indicelui somatic de selecţie la înot" (I.S.S.I.). în continuare prezentăm aproximativ 20 de repere care jpot fi folosite la selecţia înotătorilor (cifrele din dreapta reprezintă punctajul).

1. Înălţimea (cm) din stând (ortostatism) 200
2. Greutatea (kg) 100
3. Anvergura (cm), braţele lat erai, cu palmele orientate înainte..... 200

4. Lungimea corpului întins (cm) măsurat din culcat cu braţele sus ..... .250
5. Palmele (cm), media lungimii măsurată din articulaţie 50
6. Labele (cm), media lungimii tălpii piciorului ……..50
7. Braţele (cm), media lungimii măsurate din acromion 100
8. Picioarele (cm), medialungimii măsurate din apofiza trohanteriană ..... .100
9. Trunchiul (cm), măsurat din aşezat pe sol, rezemat de perete, iar'picioarele întinse..... .100
10. Fruntea (cm) circumferinţa frontală-occipitală …….100
11. Umerii (cm) circumferinţa măsurată peste deltoizi 150
12. Şolduri (cm) circumferinţa măsurată peste creasta i'liacă..... 100
13. Subaxial (cm) circumferinţa măsurată sub axile cu braţele întinse deasupra capului, cu coatele strrnse şi palmele lipite 100
14. Coloana (cm) mobilitatea măsurată cu tija de 50 cm…50
15. Centura scapulară (cm) mobilitatea măsurată cu baston ..... valoare reală
16. Glezna (cm) mobilitatea..... valoare reală
17. Depărtarea (cm,), deschiderea din şezînd a picioarelor întinse..... 150
18. Vislit orizontal cu 50% din greutatea corporală fpână la refuz)..... 100
19. Semigenuflexiuni cu 50% din greutatea corporală (până la refuz) …….. 200

Din cifra menţionată în dreptul fiecărui reper se scade valoarea măsurată, astfel indicele I.S.S.I. tinde să aibă valoare ridicată atunci când numărul de puncte cumulat este cel mai mic, situaţie similară cu creşterea valorii performanţei de înot, care se face prin scurtarea numărului de secunde în care este parcursă o probă oarecare din concurs.

Introducerea copiilor de vârstă prea mică în această baterie de teste nu este semnificativă. Noi apreciem că la 6—8 ani sunt necesare testele cu nr. 1, 2, 4, 5, 7, 11, 15 ; la copiii de 9—10 ani pot fi măsurate toate reperele, rar la cei care depăşesc această vârstă pot fi adăugoite şi reperele 18, 19 care vizează capacitatea de efort a organismului.

De asemenea, cu unele valori ale indicelui I.S.S.I. se pot calcula o serie de indicatori individuali care permit o apreciere obiectivă a

prestațiilor înotătorului, a randamentului motric cum ar fi :

1) eficiența biomecanica calculată din formula $\frac{100-(Tempo+Timp)}{10}$ rezultatul fiind o valoare

ce poate fi considerată drept „nota" la înot a începătorului.

2) „coeficientul personal de eficacitate" și „distanța aparentă de înot" prin măsurarea anvergurii longitudinale și introducerea acestei valon m formula $\frac{dis\,tan\,tainotata}{tempoxanv.1}$ care da valoarea „coeficientului personal de eficacitate" ce poate varia între 0,01—0,99 (de exemplu, celebrul înotător Michael Gross are un coeficient de 0,94 în proba de 200 m liber) sau în formula simplă „tempo X anv" care dă o valoare, de regulă, mai mare decât distanța înotată, diferența fiind considerată ca „distanța aparent înotată", „distanța înotată" în plus de executant, care cu cât este mai mare cu atât exprimă o eficiență mai mică a mișcărilor înotătorului (repere evidențiate de colegul nostru N. Tat)

Tot legat de aprecierea selecției și a relițiilor acesteia cu programarea exercițiilor de antrenament, recomandăm folosirea nomogramelor prin care se pot calcula rapid o serie de indicatori ai evoluției înotătorului :

— în nomograma A se pot estima valorile aproximative ale timpului de înot pe o lungime de bazin (de regulă 50 m), lungimea unității de vâslire și tempoul/minut adoptat de înotători. în acest caz, bazinul de înot are marcat în prealabil un sector lung de 10 m care permite antrenorului să urmărească cu precizie și rapiditate mișcările subiectului angajat în parcurgerea acestui sector (practic la intrarea înotătorului în sectorul respectiv antrenorul începe să cronometreze durata executării a 5 cicluri de vâslire cu brațele și timpul de parcurgere a sectorului). Aceste două valori sunt poziționate pe nomograma (coloana A timpul de parcurgere a sectorului, coloana E timpul celor 5 cicluri de vâslire) și cu o riglă se unesc pozițiile găsite. Linia intersectează coloana D, și astfel se poate afla valoarea tempoului/minut, coloana C, și astfel se află lungimea unității de vâslire, coloana B, pe care se citește timpul aproximativ care va fi realizat pe distanța de 50 m (mai exact viteza exprimată în metri pe secundă realizată de înotător, valoare ce poate servi la calcularea timpului de înot pe distanța dată) ;

— în nomograma B cunoscând greutatea înotătorului (coloana verticală din dreapta) și performanța realizată în proba de concurs (scalarea orizontală pentru 1500, 400, 300, 200, 100 m și viteza exprimată în metri pe secundă) se poate „citi" valoare aproximativă a forței de vâslire necesară înaintării corpului. Astfel,

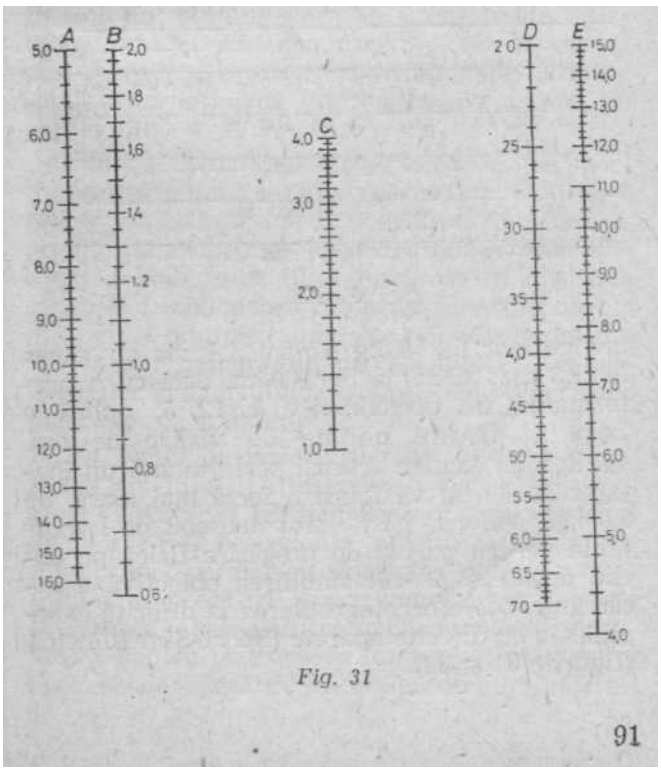


Fig. 31

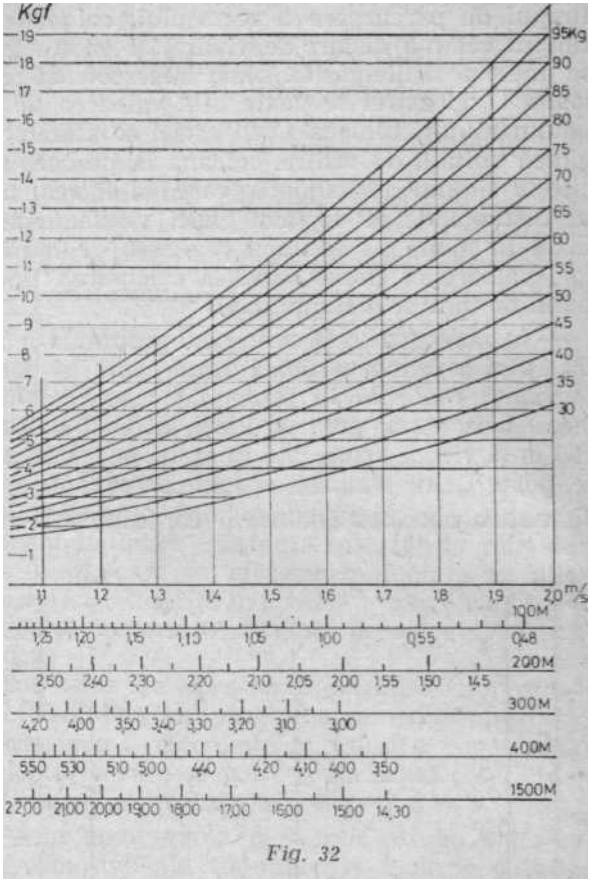


Fig. 32

un înotător de 50 kg pentru a înota cu viteza de 1,3 m/s distanţa de 100 m, deci cu o performanţă de aproximativ 1, 12, 5, aplică o forţă la fiecare unitate de vâslire de cea 4,0 kgf, iar pentru aceeaşi performanţă un înotător de 60 kg va folosi o forţă mai mare, de 5,0 kgf. Valorile găsite sunt deosebit de importante pentru partea de pregătire fizică pe uscat, deoarece permit stabilirea obiectivă a încărcăturii de efort, îngreuierea la diferite exerciţii sau cu diferite aparate (Sporţ-Şim 101 etc.) (figurile 31 şi 32).

ORGANIZAREA ACTIVITĂŢII DE PREGĂTIRE A COPIILOR ÎNCEPĂTORI

Pregătirea sportivilor înotători este organizată pe 3 niveluri valorice care corespund, în general, unor grupa mai mari de vârstă:

— nivelul III — începătorii, în care sunt incluşi în mod obişnuit copiii până la 10 ani, inclusiv,

— nivelul II — avansaţii, pentru cei între 10—13 ani,

— nivelul I — performerii, înotători peste 13 ani. în ultimul timp se vorbeşte de existenţa unui al patrulea nivel — cel al ,,marii performanţe", destinat sportivilor de valoare certă internaţională indiferent de vârsta pe care o au.

O dată efectuată, selecţia pentru înotul sportiv aduce în faţa copiilor, părinţilor, familiei o faţetă nouă a activităţii : pregătirea sistematică, organizată, continuă în cadrul unui club sau secţii de înot care fiind integrate în mişcarea sportivă funcţionează după un plan (pe durata unui ciclu olimpic, anual etc.) al cărui conţinut derivă din ,,programul de dezvoltare a educaţiei fizice şi sportului[44] elaborat pentru perioade mai lungi de activitate.

Din punct de vedere metodic la înot obiectivele nivelului III (începători) vizează în principal : învăţarea tehnicii de înot competiţional (pentru 3—4 procedee, a straturilor şi a întoarcerilor) paralel cu atingerea nivelului planificat al pregătirii fizice generale şi speciale pregătirea moral-volitivă în care regăsim „motivaţia" pentru practicarea înotului şi a formelor speciale de pregătire în care predomină eforturi

neobişnuite pentru copiii nesportivi şi pregătirea teoretică-intelectuală prin care sunt transmise reguli de antrenament, de participare la concurs, prevederile regulamentare de înot competiţional etc. Realizarea acestor obiective este posibilă printr-o muncă temeinic planificată şi urmărirea îndeplinirii sistematice a sarcinilor lecţiilor de antrenament şi de concurs, sub conducerea nemijlocită a antrenorului.

Îndatoririle antrenorilor de înot care lucrează cu copii de nivelul III de pregătire derivă din statutul de funcţionare a antrenorilor elaborat de forurile superioare ale mişcării sportive din ţara noastră. Astfel, menţionăm că antrenorii au înalta răspundere socială de a munci cu abnegaţie pentru continua dezvoltare a sportului, în general, şi a înotului, în special. Ei au menirea iniţierii cât mai multor copii în tainele acestui sport, a selecţiei şi promovării celor mai talentate elemente depistate, a învăţării şi perfecţionării prin cele mai noi şi eficiente metode în vederea obţinerii unor înotători capabili de performanţe competitive. Pentru promovarea ritmică a sportivilor talentaţi spre nivelurile superioare se cere muncă perseverentă, selecţie ştiinţifică riguroasă, urmărire şi îndrumare metodică, toate acestea grefate pe o pregătire şi documentare permanente a instructorului.

Un antrenor cu normă întreagă, .pentru a asigura instruirea la nivelul III, trebuie să presteze un volum de 46 ore săptămânal, repartizate astfel :

— pregătirea, instruirea desfăşurate sub formă de concurs 27—30 ore,

— selecţie, iniţiere pentru înot (copii, tineri) — 5—6 ore,

— studiu individual, pregătirea conspectelor de lecţii — 5—6 ore,

— activitate obştească (metodică, competiţională, organizatorică) — 2—4 ore.

Programarea orelor de pregătire pe grupe distincte de instruire la nivelul III este concepută astfel :

— începători *a* (preşcolari) : o grupă cea 6 ore pe săptămână,

— începători *b* (7—3 ani) ; o grupă cea 9 ore pe săptămână,

— începători c (9—10 ani) : o grupă cea 10—12 ore pe săptămână.

Această repartizare a orelor reflectă cerinţa ca la înot timpul dedicat instruirii speciale să fie mai mare, avându-se în vedere condiţiile lucrului în apă.

Formele de încadrare recomandate în activitatea de instruire la nivelul III pot fi deduse din tabelul următor :

nivelul	nr. grupe	nr. ore săptămînale	nr. sportivi in grupă	durata unui ciclu
începători a	4	cca 6	8—10	80 zile pe an
începători b	3	cca 9	12—15	135 zile pe an
începători c	2	cca 12	10—12	275 zile pe an

Din tabel reiese că preşcolarii şi cei de 7—8 ani lucrează cea 80 şi respectiv 135 zile pe an, cifre care reprezintă durata unui ciclu. După terminarea lui se recomandă angrenarea altor începători, grupele anterioare urmând să efectueze o perioadă de aşa-zisă întrerupere dirijată, care, printre altele, permite şi sedimentarea cunoştinţelor dobândite anterior. La o nouă reluare a înotului aceştia vor manifesta un nivel mai ridicat al adaptării la lucru în apă.

Specialiştii au remarcat că mulţi copii începători manifestă un nivel mai ridicat de „adaptare indirectă" după întreruperi temporare care pot fi extinse chiar şi la alte categorii de sportivi. Formula este convenabilă din punct de vedere al organizarii selectiei, care în acest fel creşte considerabil : de la 12 preşcolari pe an la cea 50 pentru o singură grupă din norma de

bază. La alte niveluri aceste întreruperi pot remedia o serie de întârzieri ale procesului de creştere, convalescenţă după anumite forme de îmbolnăviri etc. în cazul întreruperilor dirijate antrenorii sportivilor de performanţă trebuie să reflecteze mai atent, mai ales că ei ştiu cum evoluează (pe durate mai lungi de timp) organismul sportivilor care au obiective importante de realizat. De altfel, întreruperile dirijate ar fi necesare şi ca o gradare, în cazul specializării timpurii, a duratei de „expunere la apă", întreruperi când se pot introduce mijloace de pregătire fizică din alte discipline (gimnastică, atletism, jocuri).

Organigrama lucrului în cadrul unei secţii de înot depinde de mai multe condiţii : numărul de antrenori, categoria bazinului (acoperit, descoperit), nivelul de încadrare a secţiei (interes local, republican, internaţional etc.), obiectivele stabilite de forurile conducătoare.

Varianta clasică este reprezentată de sistemul continuităţii muncii unui antrenor de la nivelul inferior de instruire până la cel mai ridicat. Sistemul este acceptabil mai ales în cazul secţiilor cu puţini antrenori. Şi în cazul nostru, al mişcării sportive, diviziunea muncii a introdus cerinţe noi de organizare a lucrului care să conducă la rezultate eficiente. Astfel, în secţiile puternice, cu mai mulţi antrenori, se pot alcătui ,,circuite de lucru" corelate cu grupele de vârstă şi nivelurile valorice anterior enunţate (începători, avansaţi, performanţă). Acest.? circuite permit o mai bună folosire a forţei de muncă a antrenorilor, ştiut fiind că unii ori nu pot să asigure eficienţa în sistemul continuităţii (din cele mai diverse motive), ori nu au reuşit să angreneze în pregătire elementele cele mai valoroase şi „circuitul" îl va relansa într-o nouă tentativă de reuşită după un timp relativ scurt, evitându-se astfel „timpii morţi" în formarea generaţiilor de înotători. în cazul când un antrenor are rezultate notabile, care impun continuarea pregătirii cu aceeaşi sportivi

sistemul îi poate permite acest lucru, promovarea elementelor valoroase fiind de fapt o „avansare" şi a antrenorului de la „circuitul" de începători, 'de exemplu, la cel pentru avansaţi ş.a.m.d.

În interiorul circuitului de lucru cu începători organizarea poate fi realizată fie cu antrenori pentru fiecare an de vârstă, fie cu grupe distincte din fiecare an de vârstă la acelaşi antrenor (o grupă de preşcolari, alta cu copii de 7—8 ani, 9—10 ani etc). Varianta în care antrenorului îi revine sarcina să lucreze cu 3 grupe de aceeaşi vârstă este cea mai bună deoarece ii revine sarcina de a avea „sub ochi" o promoţie mai mare de înotători şi nu rare ori excepţiile (copii cu gabarit indicat, cu talent evident) pot apărea spontan ajungându-i clin urmă pe cei din grupe constituite cu 2 ani înainte. Cealaltă variantă nu beneficiază de aceste posibilităţi şi mai ales nu rodează antrenorul pentru lucru de mare fineţe în specializare — aria anilor fiind totuşi întinsă de la preşcolari la copii de clasa a IV-a. Prima varianta este recomandabilă şi pentru considerentul că prin ea reproducem exact sistemul de organizare pe clase clin învăţământul şcolar, sistem care îl întâlnim şi în alte situaţii (datele calendaristice ale vacanţelor, începerea anului şcolar, în general structura anului de învăţământ).

Aprecierile activităţii antrenorilor într-un sistem organizat după cerinţe asemănătoare celor prezentate mai sus se fac cu mai mare precizie si obiectivitate. Intervalul de instruire la nivelul III are durata aproximativă a unui ciclu olimpic, adică 4 ani, timp în care antrenorul îşi poate demonstra valoarea profesională începând cu angrenarea, iniţierea, selecţia continuă de clemente talentate şi pregătirea propriu-zisă după care va urma bilanţul muncii depuse. Astfel, după un număr mic de ani antrenorului i se poate spune ce a greşit, ce trebuie să-şi perfecţioneze pentru ca într-un ciclu nou eficienţa sa să crească considerabil.

Acest stil de muncă trebuie să devină obişnuit pentru noi, deoarece profesia de antrenor reclamă reluarea repetată a mai multor cicluri de pregătire care să ducă la perfecţionarea profesională continuă, cunoaşterea metodelor celor mai atractive de stimulare a interesului copiilor pentru înot, până la cele mai ştiinţifice metode sau măsuri de dirijare şi conducere a pregătirii viitorilor înotători de valoare internaţională.

STABILIREA OBIECTIVELOR DE PERFORMANŢA LA NIVELUL III

Ca şi alte discipline sportive activitatea începătorilor la înot trebuie urmărită prin aprecierea nivelului atins de îndeplinirea obiectivelor de performanţă (OP). Ele decurg din planificarea de perspectivă şi sunt dirijate de sistemul pregătirii pe grupe de vârstă şi nivelurile valorice acceptate pentru înotul de performanţă.

Valoarea OP stabilite decurge din : condiţiile afectate pregătirii (valoarea secţiei, categoria bazinului, prevederi bugetare), nivelul şi tradiţia locală manifestată în organizarea selecţiei şi concret, vârsta, sexul şi probele înotătorilor. Conducerea secţiei şi colectivul de antrenori stabilesc aceste OP şi data la care urmează să fie demonstrate în mod public, oficial.

La nivelul III de pregătire OP sunt legate de învăţarea tehnicii de înot competiţional, apoi de îndeplinirea unor indicatori de efort în cadrul lecţiilor de antrenament şi, în funcţie de stagiul de înot, de îndeplinirea unor performanţe sportive la probele stabilite pentru această categorie. Obiectivele vor fi menţionate în planul de muncă al secţiei şi în documentele de planificare ale fiecărui antrenor, devenind astfel accesibile activităţii de îndrumare şi control.

Iată câteva exemple de OP stabilite diferenţiat pentru nivelul III :

— *preşcolarii :*

— învăţarea mişcărilor de călcare a apei,

— învăţarea poziţiilor de plutire (pe piept, pe spate),

— învăţarea mişcărilor de înaintare cu pi cioarele,

— învăţarea - coordonării simplificate (un procedeu),

— învăţarea săriturilor în apă.

La acest nivel distanţele de înot nu depăşesc *25* m (înot uniform), nu se fac precizări de timp, pentru distanţa stabilită se notează numărul de mişcări şi eventual cel al greşelilor ;

— *şcolari clasele I—II* ;

— învăţarea a 1—2 procedee, preferabil înot spate şi bras,

— învăţarea startului şi a întoarcerii în ,far furie",

— stabilirea obiectivelor de timp pe 25 me tri la clasa I şi pe 50 m la clasa a Ii-a.

La acest nivel este de presupus că au fost depăşite obiectivele enumerate pentru preşcolari ; OP pot fi corelate cu cifra care redă numărul de mişcări şi numărul greşelilor ;

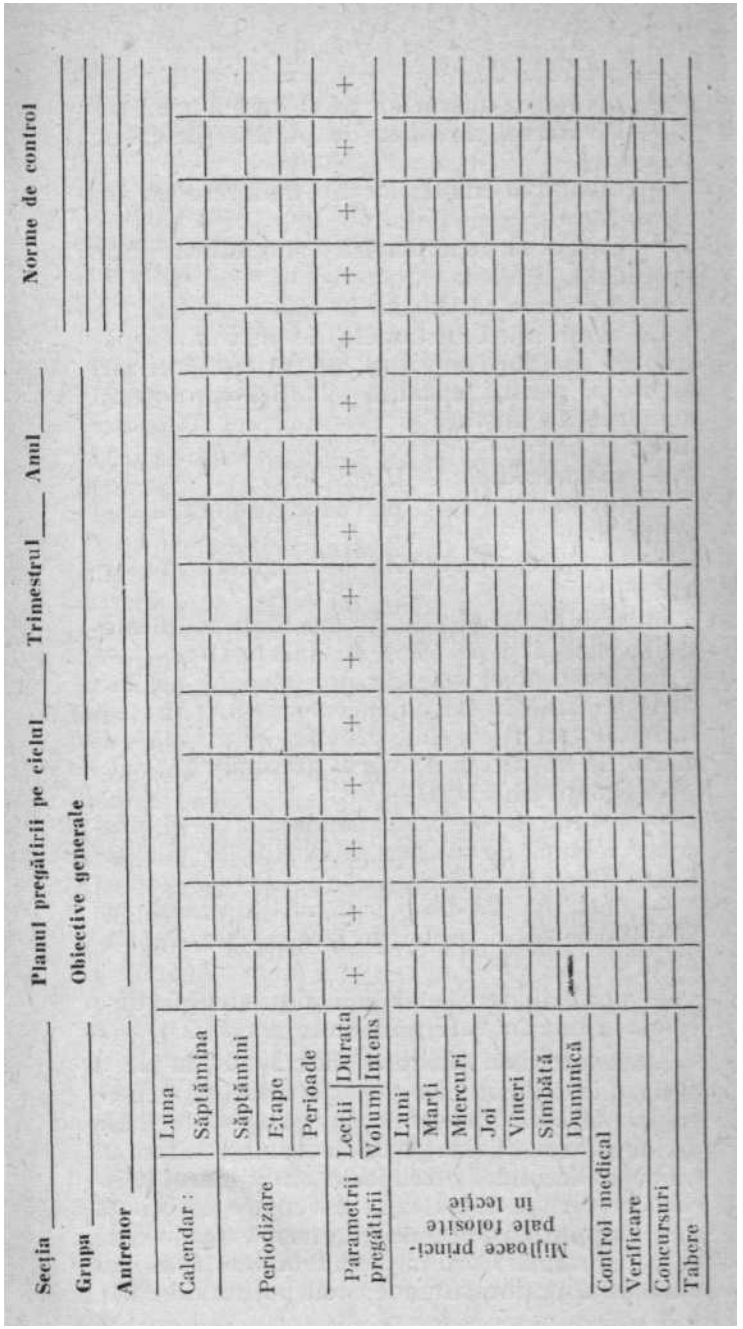
— *şcolari clasele III—IV :*

— învăţarea — perfecţionarea a 3—4 pro cedee tehnice de concurs, a starturilor şi a întoarcerilor elementare,

— obiective de timp la toate procedeele pe 50—100 m şi în proba de 200 m mixt-individual,

— perfecţionarea tehnicii procedeului care este realizat în cele mai bune condiţii.

La acest nivel apare distinctă nevoia de a găsi un instrument obiectiv de apreciere a prestaţiei. O serie de specialişti folosesc formula de testare a eficienţei biomecanice, adunând numărul secundelor realizate cu numărul mişcărilor (vezi p. 89). Rezultatul apare ca o notă care va putea fi îmbunătăţită în măsura în care valoarea numărătorului devine din ce în ce mai mică (mai puţine secunde, mai puţine mişcări).



DOCUMENTELE ACTIVITĂȚII DE PREGĂTIRE LA NIVELUL III

Indiferent de vechimea profesională, de categoria de calificare sau de rezultatele realizate de-a lungul anilor etc, fiecare antrenor are obligația să desfășoare munca în spiritul respectării indicațiilor și precizărilor planificării și periodizării pregătirii sportive. în acest sens vor fi întocmite următoarele documente :

— planul și graficul ciclului de pregătire (macrociclul anual),

— planul trimestrial derivat din planul ci clului curent,

— planul săptămânal derivat din planul trimestrial sau de etapă,

— planurile conspect ale fiecărui antrena ment.

Alături de acestea mai amintim catalogul cu evidența sportivilor din fiecare grupă, în care vor fi consemnate datele personale ale sportivilor și ale părinților acestora, frecvența la antrenamente și concursuri.

Pentru nivelul grupelor de începători propunem spre consultare un model perfecționat al planului trimestrial, care cuprinde principalii indicatori de pregătire, pe fiecare ciclu săptămânal, cote care vor fi determinate în planul săptăminal și mai ales în planurile conspect de antrenamente (tabelul 1).

PROBLEME METODICE GENERALE ALE PREGĂTIRII LA NIVELUL III

Obiectivele principale ale pregătirii la nivelul III sunt învățarea și perfecționarea tehnicii de înot sportiv, de concurs inclusiv, a starturilor si a întoarcerilor conform regulamentului oficial emis de F.I.N.A. și adoptat de F. R. Natație.

În cazul înotului, o dată cu învățarea tehnicii a unui sau mai multor procedee are loc și o creștere a nivelului de pregătire fizică,

adică a adaptării la efortul ce decurge din înaintarea cu mişcările regulamentare sau alte mişcări derivate din tehnica globală.

Fiecare antrenor trebuie să tindă să realizeze cu sportivii săi o instruire tehnică multilaterală. Aceasta presupune că învăţarea se referă la tehnica mai multor procedee, ceea ce pune în discuţie mai multe alternative metodice de lucru : învăţarea succesivă, învăţarea concomitentă, învăţarea progresivă etc.

Învăţarea succesivă este realizabilă prin însuşirea pe rând, a câte unui procedeu distinct. Este metoda de pregătire cea mai cunoscută pe care o considerăm ,,clasică". In cadrul ei instruirea debutează cu învăţarea unui procedeu, care o dată bine însuşit este succedat de alt procedeu ş.a.m.d. Antrenorii au folosit, de-a lungul anilor mai multe variante : începând cu învăţarea brasului şi continuând cu craul, spate sau fluture, începând cu învăţarea craulului şi continuând cu spate, fluture sau bras etc. Această alternativă tinde să valorifice aptitudinile de mişcare ale începătorilor. Copiii cu înclinaţie pentru mişcările ciclice într-o formă concomitentă erau învăţaţi să înoate procedeul bras, iar cei care aveau înclinaţia pentru mişcările ciclice alternative erau învăţaţi să înoate craul, după care treceau uşor la procedeul spate şi chiar delfin. O caracteristică a acestor variante se referă la faptul că, primul procedeu învăţat (bras sau craul) limitează posibilităţile de învăţare a celorlalte procedee. Acest neajuns a fost remarcat mai ales la varianta care începea cu învăţarea brasului şi astfel se explică de ce în urmă cu aproximativ 25 de ani federaţia de specialitate a obligat antrenorii să aplice varianta învăţării prin procedeul craul, procedeu care permite învăţarea confortabilă şi a celorlalte tehnici de înot sportiv.

Învăţarea concomitentă urmăreşte însuşirea de către începător a tehnicii celor 4 procedee de înot sportiv deodată. Această variantă s-a

,,născut" din dorinţa specialiştilor de a contracara minusurile metodei învăţării succesive. Suita de exerciţii destinate învăţării celor 4 procedee a fost ordonată după criterii biomecanice neglijate de precedentele metode :

— toate mişcările de înot sunt asemănătoare din punct de vedere biomecanic,

— mişcările de înot indiferent de tehnica urmărită sunt active de vâslire şi pasive de întregire a ciclului,

— toate mişcările de înot sunt ciclice alternative (craul, spate) sau ciclice concomitente (bras, fluture), atât în ceea ce priveşte mişcările braţelor, cit şi ce!e ale picioarelor,

— toate formele de coordonare globală (de fapt tehnica de concurs a procedeului) aplică cerinţa executării mai multor mişcări de picioare pentru un ciclu complet de mişcări de braţe, excepţie făcând procedeul bras care realizează coordonarea cea mai eficientă prin alternarea unui ciclu de braţe cu un ciclu de picioare.

Învăţarea concomitentă a tehnicii celor 4 procedee se bazează pe selecţionarea unor exerciţii cât mai variate pentru lucru pe distanţe scurte, ceea ce permite aplicarea regulilor metodelor de antrenament cu repetări sau *cu* intervale (forma de „interval lent[44]). Astfel organizată metoda învăţării concomitente permite angrenarea în lecţii a unui număr foarte mare de începători, iar durata perioadei de învăţare este scurtată considerabil. Dezavantajele aplicării se remarcă la selecţie, deoarece prin ,,duritatea" ei această metodă îndepărtează multe elemente care ar putea fi instruite prin alte metode, iar desfăşurarea lecţiei prin aceste multiple repetări alterează condiţia principală a procesului de adaptare a organismului la efort, aceea a ,,continuităţii efortului de tip aerob", baza pregătirii fizice generale a oricărui înotător. învăţarea concomitentă capătă valenţe noi prin eficienţa lucrului în cazul angrenării unor grupe mari de începători, cu care

se poate folosi pentru o perioadă scurtă de timp (cea un trimestru) regimul intensiv de efort selectiv, după care, cu înotătorii rămaşi urmează să treacă la formele de pregătire obişnuite. Iată cum poate fi descrisă organizarea şi desfăşurarea unei lecţii în care se aplică metoda învăţării concomitente :

— vârsta începătorilor selecţionaţi de la centrele de iniţiere, care ştiu să înoate cea 10 m în apă adâncă — 8—10 ani,

— sexul începătorilor nu este semnificativ decât în măsura în care este cunoscut faptul că fetele se angrenează mai uşor la asemenea forme de efort, fapt care determină un plus de atenţie asupra băieţilor,

— condiţii de lucru : bazin cu apă adâncă (de preferat), dar lecţia se poate desfăşura şi în alte categorii de bazine (pe litoral, pe jumătate umplute cu apă, bazine cu adâncime mică a apei etc),

— distanţa de înot, de lucru este scurtă, de preferat lăţimea bazinului ; în locurile care permit se pot confecţiona culoare speciale pentru împărţirea bazinului pe lăţime,

— organizarea lucrului — pe serii ierarhizate valoric, cu un înotător pe fiecare culoar (în seria I vor fi cei mai buni înotători ş.a.m.d.) ; — pe bandă, fiecare grup pe câte un culoar ; — pe culoare speciale de lucru individual : pe primul culoar numai lucru de picioare, pe al doilea exerciţii de alunecare, pe al treilea înot cu tehnica globală etc.,

— alcătuirea exerciţiilor prezintă forme variate, cu elemente defalcate din tehnica celor 4 procedee, de exemplu, picioare craul — braţe bras ; picioare spate — bras pe spate ; picioare delfin — braţele la şolduri ; picioare delfin — vâslire sub apă etc,

— regimul de efort — sprint pe lăţimea bazinului urmat de pauza corespunzătoare destinată revenirii organismului (pauzele vor fi mai scurte pe măsură ce organismul se adaptează la efortul de scurtă durată) ; în pauze se fac comentarii, corectări, se dau indicaţii tehnice, de lucru, se recomandă asigurarea regimului de lucru colectiv pe grupe omogen alcătuite, cu program de lucru unitar. Copiii care nu se adaptează la efort au pauze mai lungi sau dacă nu se încadrează sunt trecuţi la o altă grupă de lucru cu alt antrenor.

Învăţarea progresivă încearcă să folosească caracteristicile pozitive ale metodelor anterior menţionate. Ea permite abordarea învăţării înotului foarte apropiat de accepţiunea termsnului „înot sportiv competiţional", practic iniţiere şi etapa învăţării nu se face nici o delimitare, copiii trecând foarte repede la învăţarea înotului sportiv.

În lucrarea de faţă când am prezentat conţinutul iniţierii am folosit orientativ structura acestei forme, în continuare rămânându-ne să prezentăm doar tehnica globală de înot sportiv însoţită de comentariile necesare impuse de o variantă relativ nouă folosită de unii antrenori clin ţara noastră şi de specialişti din R.D.G. şi U.R.S.S. şi anume : prioritatea acordată procedeului spate în suita mijloacelor şi lecţiilor de antrenament.

Aşa cum am mai subliniat, fiecare variantă metodică are avantaje si dezavantaje care trebuie să fie cunoscute de antrenori. Brasul, (data însuşit, limitează mult posibilitatea învăţării corecte a craulului, iar craniul, ca procedeu primar de începere a învăţării, este greu de abordat din cauza multiplelor probleme ce apar din poziţia de înot cu capul în apă. Aceste impedimente principale constituie factori limitativi ai învăţării corecte a tehnicii celor 4 procedee. Frânarea instruirii poate fi evitată dacă primul procedeu propus spre învăţare este înotul spate, aspect important cel puţin din două considerente :

— mişcările de înot spate ajută la realizarea transferului pozitiv la fel de bine ca procedeul craul, deci şi el poate înlocui instruirea prin procedeul bras,

— problemele respirației care sunt întâlnite la învățarea prin procedeul craul dispar, începătorul cu un bagaj motric sumar poate începe formele rudimentare de antrenament (forme care în cazul înotului craul sunt evident reduse).

învățarea progresivă se realizează mai bine prin procedeul spate, iar treptele de bază ale formării deprinderii de înot trebuie să fie astfel parcurse, încât accentul să cadă pe învățarea și perfecționarea înotului spate.

Avantajele metodei :

— acomodarea subacvatică este ceva mai scurtă, practic ea durează atât cât elevul reușește să câștige suficientă încredere, convingîndu-se că, odată ajuns sub apă, corpul său ajutat de câteva mișcări poate să plutească sau chiar să înainteze cu mișcările elementare,

— învățarea pozițiilor fundamentale de plutire și înaintare (pe piept, pe spate) permit începerea orientării spre tehnica procedeului spate ; lucru în poziția culcat pe piept (pluta pe piept) se reduce în favoarea plutei pe spate în diferite variante sau se combină aceste două elemente,

— învățarea mișcărilor de picioare se poate realiza în aceeași măsură atât prin mișcări de craul, cât și prin cele de spate. O indicație importantă se referă la necesitatea ca încă de acum să se introducă în instruire primele elemente din înaintarea ondulatorie (delfin) și exersarea pe uscat a mișcării de picioare bras, indicație care odată respectată asigură premisele învățării concomitente a celor 4 procedee, în scurt timp,

— învățarea exercițiilor cu coordonare simplificată pune accent pe mișcările derivate din procedeul spate, exerciții care pot asigura lecției un volum ridicat de înot. Pe lângă acestea mai pot fi programate exercițiile de „înot școală" (înaintare în apnee), prin mișcări de înot craul și chiar delfin,

— ultima mare etapă a învățării coordonării globale este ușor de realizat prin înotul spate, urmând ca treptat, în funcție de înclinațiile începătorului sau de măiestria antrenorului, să fie introduse celelalte procedee.

Am procedat la expunerea analitică a procedeelor de înot sportiv în finalul lucrării tocmai pentru a sublinia diferențele care există între activitatea de inițiere (în care apar elementele de bază ale formării viitoarei tehnici de înot) și aceea de învățare a înotului în forma sportivă competițională. Descrierea celor 4 procedee este însoțită și de precizările necesare privind starturile, înotul mixt-individual și probele de ștafetă. Fiecare procedeu este prezentat printr-o descriere care conține : poziția corpului, mișcările de picioare, mișcările brațelor, respirația, iar coordonarea tuturor mișcărilor este redată sub forma unei chinograme. Pentru faptul că înotul liber (craul) este reprezentat în cele mai multe probe oficiale de concurs am început cu acesta.

Procedeul craul — liber

Poziția corpului în apă este culcat întins și relaxat, în pluta pe piept, cu picioarele mai scufundate decât umerii și capul (unghiul între 3—9°). Centrul de greutate este „purtat" cât mai la suprafață ceea ce face ca spatele să ajungă în poziție înaltă (deasupra apei). în această poziție găsim rezolvate perfect cerințele alunecării și înaintării din punct de vedere hidrodinamic. Capul joacă un rol important : la probele de fond bărbia este trasă mult spre piept, ceea ce face ca linia de plutire să fie cât mai aproape de orizontala apei ; la probele scurte, de viteză, bărbia conduce capul ceva mai înalt, astfel că fruntea tinde să iasă din apă.

Mișcarea picioarelor realizează ceea ce unii denumesc sugestiv o continuă „înspu-

mare" a apei printr-un efect alternativ de biciuire atât la mişcarea de sus în jos, cât şi la revenire. Ca reper al corectitudinii mişcării recomandăm urmărirea ieşirii călcâielor din apă. Mişcarea în jos porneşte din şold, apoi s" îndoaie uşor genunchiul ceea ce face posibilă aplicarea unui ,,şut" biciuit cu întreaga gambă si laba piciorului (extinderea piciorului). Revenirea în sus este făcută cu întreg piciorul extins. Amplitudinea mişcării este mare în probele de viteză (30—50 cm), iar cadenţa riguros realizată. La probele de fond rolul mişcării picioarelor se? diminuează si uneori apar mici balansări care echilibrează mişcarea braţelor, dând corpului stabilitate de plutire.

Mişcarea braţelor realizează efectul de înaintare a corpului în proporţie de 2 la 1 cu picioarele. De felul cum este vâslită apa cu braţele depinde eficienţa înaintării. Braţul trebuie ţinut bine întins şi relaxat în poziţiile de începere şi încheiere a vâslirii sub apă. Prin îndoirea cotului se aplică braţului o mişcare de conducere energică a apei (apăsare, tragere, împingere) din faţă pe sub abdomen şi peste sold. Vâslirea sub apă are un caracter accelerat, astfel că finalul este executat ca o ,.biciuire" a apei cu palma. Revenirea braţului este condusă de ridicarea umărului, apoi a cotului şi a palmei în sus şi cât mai aproape de corpul înotătorului. Readucerea prin aer este terminată în apă printr-o pătrundere „alunecată" a braţului în ordinea : degete, palmă, antebraţ, umăr, care realizează un moment foarte necesar echilibrării ritmului de înot — pauza, de alunecare.

Mişcarea pentru respiraţie se face întorcând uşor capul cu aducerea bărbiei spre umăr şi în lateral ; buzele prizează aerul fiind „trase" spre partea întoarcerii capului. Este recomandabil ca expiraţia să se facă în întregime, oferind astfel loc mai mult aerului nou, bogat în oxigen.

Coordonarea globală poate fi exprimată sugestiv la nivelul începătorului ,,multe picioare — puţine braţe". Se recomandă evitarea întoarcerii exagerate a capului pentru eliminarea tangajului corpului (fig. 33) :

— braţul drept intră în apă înaintea umărului, cu palma orientată în jos, când braţul stâng a efectuat o jumătate de vâslire (tracţiune), expiraţie.

— palma dreaptă începe prinderea apei,când palma stingă termină împingerea.

— palma dreaptă începe tracţiunea, în timp ce braţul stâng este condus peste apă,

— braţul stâng intră în apă (alunecare), când braţul drept a efectuat o jumătate de vâslire,

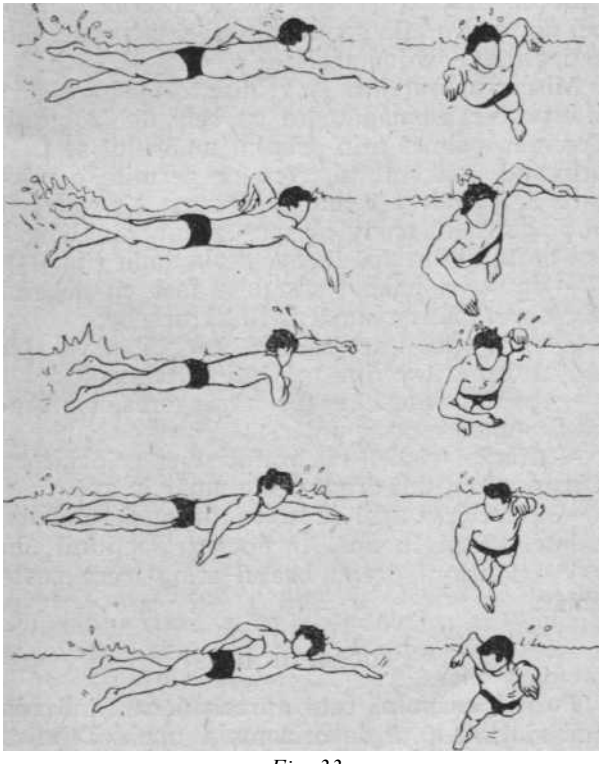


Fig. 33

— braţul drept termină împingerea la şold, iar braţul sting începe apăsarea apei,

— braţul drept începe partea aeriană a ciclu lui, iar stângul începe tracţiunea, inspiraţie.

Procedeul spate — spate craul

Poziţia corpului poate fi imaginată uşor de începător clacă încearcă o inversare a poziţiei de înot craul : culcat pe spate, cu bărbia uşor adusă spre piept şi menţinerea urechilor deasupra nivelului apei, cu şoldurile uşor ridicate (lordozare).

Mişcarea picioarelor este asemănătoare cu cea ele la craul, cu precizarea să nu iasă genunchii la suprafaţa apei, să lucreze cu labele bine întinse, menţinând o rotare medie internă a gambei din articulaţia genunchiului şi a coapsei din articulaţia coxofemurală.

Mişcarea braţelor se realizează prin vâsliri alternative asemănătoare cu cele de la craul. Trecerea palmei prin dreptul umărului se face prin îndoirea cotului, ceea ce permite o mişcare de prindere a apei (tracţiune „în val") şi împingerea ei energică spre genunchi. Ridicarea braţului din apă începe de la umăr (fig. 34):

— intrarea palmei stingi se face cu degetul mic spre apă, cu umărul lingă ureche,

— începutul tracţiunii se execută în val, iar braţul drept iese clin apă întins, relaxat,

— palma stingă începe împingerea, iar braţul drept trece peste umăr,

— finalul vâslirii cu braţul sting coincide cu aşezarea braţului drept peste umăr în apă,

— prinderea apei cu braţul drept şi ridicarea palmei stingi în apă. începerea tracţiunii „în val" cu braţul drept, braţul sting trece peste umăr.

Procedeul bras

Poziţia corpului este apreciată ca fiind cea mai ridicată faţă de orizontala apei. Tehnica modernă însă aduce corpul în poziţie foarte

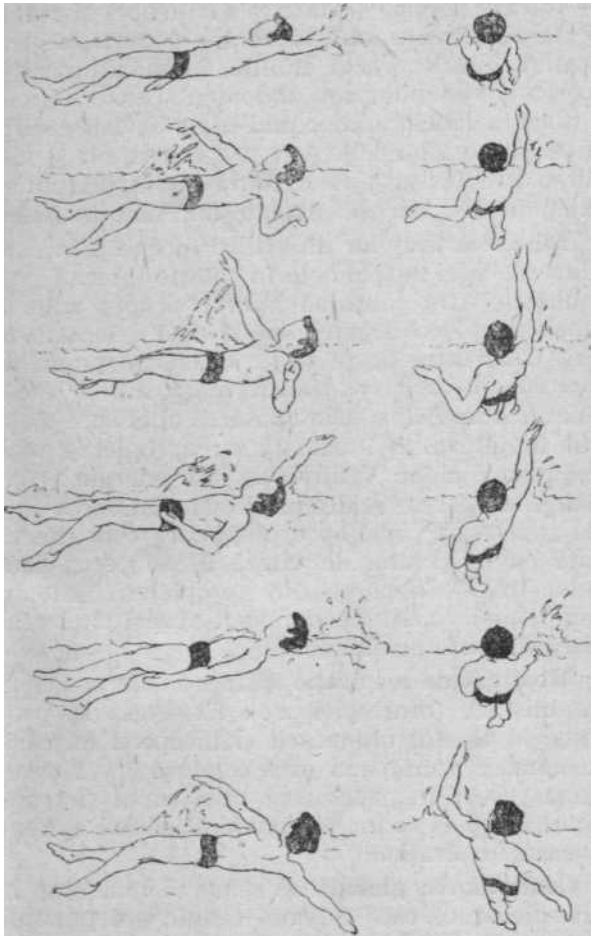


Fig. 34

„joasă", solicitând o atenţie mărită să nu se ajungă în situaţie de descalificare ca urmare a scufundării exagerate a capului.

Mişcarea picioarelor se realizează printr-o vâslire concomitentă a apei şi are 2 timpi : 1) flexia ambelor picioare din genunchi (pregătirea vâslirii) ; 2) extensia picioarelor. Prinderea apei se realizează printr-un complex de acţiuni

— flexie dorsală (ridicarea vârfurilor) şi rotare externă accentuată a labei din articulaţia gleznei. Tehnica corectă elimină la maximum ducerea genunchilor sub abdomen şi extensia circulară a labelor, înlocuind-o cu **o** vâslire eliptică (directă înapoi). Atât pregătirea, cit şi vâslirea propriu-zisă se execută cu forţă (puternic), precis, dar şi relaxat, lin, fără bruscări.

Mişcarea braţelor de vâslire începe prin conducerea apei cu palmele în rotaţie internă pronunţată, care continuă lateral şi spre adâncul apei, astfel ca degetele să ajungă orientate în jos. Când între braţe se formează un unghi de cea 90^0 mişcarea se transformă printr-o rotire energică în vâslire prin apăsarea apei spre pieptul înotătorului, încheiată cu apropierea coatelor spre piept. Vâslirea se face energic : conducerea apei se realizează ceva mai încet latădeo „apăsarea" apei spre piept care este executată cu maximum de viteză. Readucerea braţelor înainte decurge din apropierea coatelor, iar palmele nu se opresc decât atunci când realizează pauza de alunecare.

Mişcarea de respiraţie se face la fiecare ciclu de mişcare (braţe-picioare). Expiraţia se produce în finalul alunecării şi începerii mişcării următoare, când apa este condusă în lateral, după care prin ,,apăsarea"' apei capul şi trunchiul încep să se înalţe, moment în care se realizează inspiraţia.

Coordonarea globală se remarcă mai bine la bras deoarece este cel mai tehnic clin punctul de vedere al coordonării. Tehnica modernă elimină mişcările largi, înalte şi excesiv alungite (în alunecare), înlocuindu-le cu mişcări foarte rapide şi cit mai aproape de suprafaţa apei. La tehnica clasică se poate vorbi de existenţa unor pauze între ciclul braţelor şi cel al picioarelor. Tehnica actuală a eliminat orice pauză, vâslirea braţelor fiind ,,prinsă" de vâslirea picioarelor, iar corpul odată ajuns în poziţia întinsă reia imediat ciclul (fig. 35) :

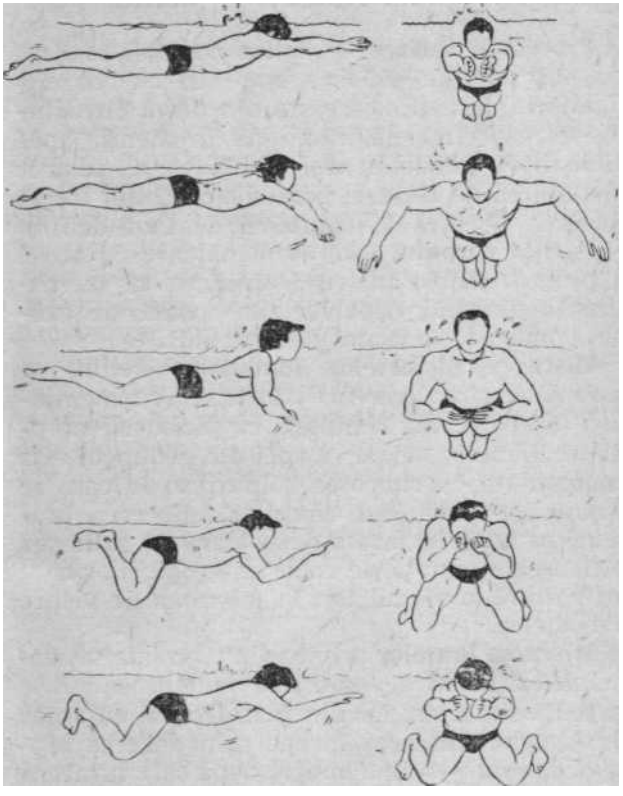


Fig. 35

— corpul întins şi alunecare cu faţa scufundată, palmele alăturate în pronaţie,

— începerea tracţiunii circulare cu braţele întinse si picioarele în pauză,

— începe îndoirea coatelor, cu ridicarea feţei din apă şi strângerea braţelor,

— picioarele pregătesc vâslirea**,** iar palmele sunt pe direcţia înainte,

— începe vâslirea cu labele când braţele au ajuns la maximum de întindere,

— finalul vâslirii cu picioarele găseşte braţele întinse în pauză-alunecare.

Procedeul fluture — delfin

Procedeul fluture — delfin poate fi realizat cu mişcarea de picioare bras sau cu cea ondulatorie de delfin, aceasta clin urmă dovedindu-se mai eficientă, rămânând în atenţia specialiştilor (regulamentul F.I.N.A. a păstrat denumirea de fluture, împiedicând astfel introducerea firească a denumirii de înot delfin). Poziţia corpului este asemănătoare cu aceea a procedeului craul, cu menţiunea că se realizează dinamic, deoarece din aceasta se execută ondulaţia pulsatorie a corpului.

Mişcarea picioarelor (ondulaţia delfin) se aseamănă cu mişcarea de la craul, cu menţiunea ca se execută simultan, cu picioarele apropiate. Fiecare „bătaie" a apei din genunchi este compensată cu ridicarea şoldurilor, la care se suprapune coborârea umerilor (aducerea braţelor pe apă). în faza a doua urmează ridicarea picioarelor ajutată de coborârea şoldurilor care au sprijin, la rândul lor, în mişcarea de vâslire a braţelor.

Mişcarea braţelor privite din plan lateral seamănă cu aceea de craul, cu menţiunea că se execută simultan, iar din plan frontal cu aceea de la bras. Mişcarea începe prin ducerea braţelor lateral — adânc în apă, după care urmează „găurirea" ei şi fracţionarea — apăsarea apei înapoi printr-o mişcare în „val" pe sub abdomen şi spre genunchi (desenul vâslirii seamănă cu conturul mare al unui orificiu de cheie).

Mişcarea de respiraţie respectă principiile de la bras : atunci când braţele execută „găurirea" apei şi ajung sub abdomen capul are cea mai înaltă poziţie favorabilă pentru inspiraţie, iar când braţele se deplasează pe deasupra apei capul începe coborârea terminată prin scufundare, înainte ca braţele să ajungă în apă.

Coordonarea globală prezintă diferite variante, dintre care mai eficientă pare a fi aceea în care la o respiraţie se execută 2 cicluri de braţe si 4 ondulaţii. Sunt înotători care coordonează foarte bine o respiraţie la o mişcare de braţe şi o mişcare ondulatorie (fig. 36).

— braţele intră in apă depărtate cât lăţimea umerilor,' cu capul scufundat, iar labele încep lovirea apei (ondulaţia),

— braţele execută prinderea apei, când labele au terminat prima ondulaţie, expiraţie,

— braţele efectuează prima parte a tracţiunii, când labele se pregătesc pentru o nouă ondulaţie, expiraţie,

— braţele execută a doua parte a vâslirii (con turul orificiului de cheie), când picioarele în cep ondulaţia, expiraţia finală,

— braţele termină vâslirea, se pregătesc sa iasă din apă şi începe inspiraţia,

— braţele au fost duse peste apă, finalul ondulaţiei şi scurtă apnee.

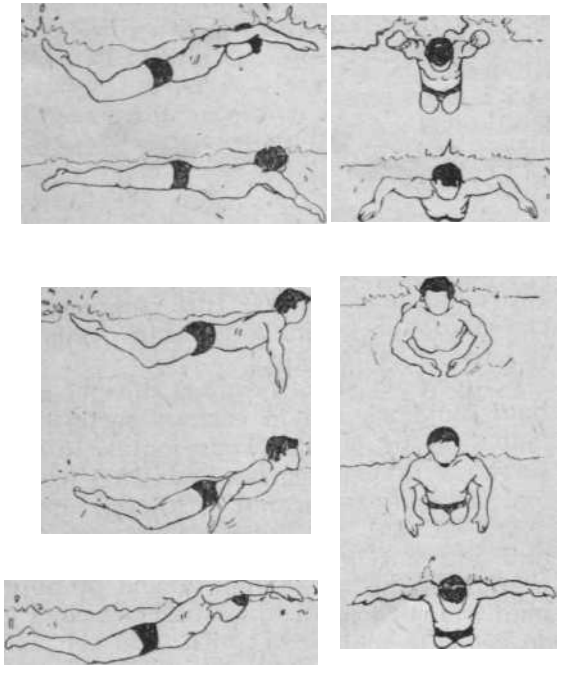


Fig. 36

Înotul mixt individual este realizat prin parcurgerea succesivă a celor 4 procedee pe distanțe egale (50—100 m). Probele oficiale sunt : 200 mixt individual (4x50) şi 400 mixt individual (4X100); la începători proba de 100 mixt individual (4x25) este foarte atractivă, uşor de realizat şi exprimă pregătirea pe 4 procedee (fig. 37).

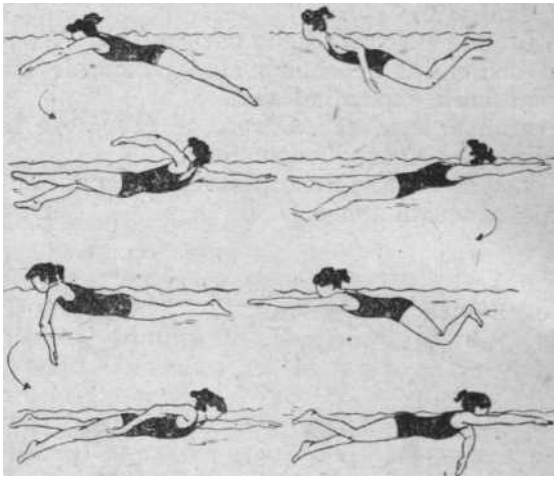


Fig. 37

Probele de ştafetă aduc în activitatea de pregătire noțiunea de ,,echipă" care completează caracterul de strictă individualizare propriu practicării înotului sportiv.

Echipele de ştafetă se formează din cei mai buni înotători, astfel ca în concurs secția sau .clubul să fie cât mai bine reprezentat. întrecerea se pretează la alegerea variantei celei mai avantajoase, în scopul realizării unui avans cât mai mare în lupta cu adversarii : unii antrenori înscriu cel mai bun înotător în primul schimb al ştafetei, mizând pe obținerea unui avans ce poate fi păstrat sau chiar mărit de celelalte schimburi ; alții, lasă cel mai bun înotător pentru ultimul schimb în ideea reducerii handicapului etc,

Probele clasice acceptate de regulamentul F.I.N.A. sunt 4x100 şi 4x200 m liber, 4X100 mixt (parcurse în ordinea : spate, bras, fluture, liber), atât la masculin, cât şi la feminin. La nivelurile inferioare de pregătire (copii, juniori) pot fi alcătuite formule convenționale de disputare, care să stimuleze stăpânirea unui procedeu (8x50 m bras, 6x50 m fluture etc), dar şi etalarea unui număr mare de înotători existenți într-o secție (de exemplu, 10X50 m liber).

La probele de ştafetă se urmăreşte perfecționarea schimbului în vederea eliminării timpilor morți ce apar prin întârzierea startului şi prevenirea descalificării in cazul „startului furat"

Ştafeta maraton reprezintă o formulă de stimulare a muncii de instruire, dar şi un mijloc de propagandă în scopul creşterii numărului de înotători într-o secție, club sau localitate, în Franța, cu ani în urmă, ştafeta 100 X X100 m liber avea o mare popularitate la care se omologau recorduri naționale. Recent, în R.D.G. şi Bulgaria au fost organizate ştafete maraton pentru grupele de începători (copii între 8—11 ani), care desfăşurându-se doar la nivel local sunt uşor de organizat şi nu implică cheltuieli prea mari. Şi la noi a existat un proiect de ştafetă 100x50 m mixt destinat copiilor din clasele I—IV (pentru grupele de începători 7—10 ani), care din păcate a rămas la acest stadiu. Totuşi, pentru nivelul actual al dezvoltării înotului din țara noastră prezentăm în continuare câteva repere pe care le considerăm importante în ideea organizării ştafetei maraton :

— desfăşurarea ştafetei permite atestarea faptului că la nivelul de începători există în fiecare secție o masă de copii care permite organizarea sistematică a pregătirii de perspectivă, atât la băieți cât şi la fete ;

— componenții ştafetei de 100X50 m mixt reproduc prin evoluțiile lor orientarea metodică a pregătirii la nivelul respectiv ;

— primii 40 de competitori (20 băieți și 20 fete) înoată procedeul spate, care este recomandat să fie abordat în debutul pregătirii, respectiv activitatea cu capii din clasa I care au 6—7 ani ;

— următorii 30 (15 băieți și 15 fete) înoată procedeul craul, care urmează în progresia de pregătire a copiilor din clasa a Ii-a care au 8 ani ;

— următorii 20 (10 băieți și 10 fete) înoată procedeul bras, care după cea 2 ani de instruire pot fi aleși să continue progresia pregătirii copiilor din clasa a III-a care au 9 ani ;

— ultimii 10 (5 băieți și 5 fete) înoată procedeul fluture care completează instruirea progresivă pe 4 procedee de înot competițional a copiilor din clasa a IV-a care au 10 ani ;

— prin organizarea unei astfel de ștafete apare clar conturată imaginea piramidei secției cu o bază de 40 înotători și un vârf de 10 înotători cunoscători ai celor 4 procedee,

— timpii individuali (intermediari) și performanța totală a ștafetei se cronometrează și astfel se poate stabili și urmări realizarea de noi recorduri ale unei întreceri în perspectivă cu caracter tradițional ;

— desfășurarea ștafetei de două ori pe an (vara în luna mai și iarna în luna noiembrie) permite antrenorului să consemneze evoluția curentă a fiecărui înotător și a întregii ștafete ;

— pentru a imprima pregătirii un caracter adecvat, din care să dispară elementele de „dresură" (forțarea pregătirii), a fost conceput un sistem nou de notare a eficienței biomecanice a fiecărui înotător, pornind de la cerința realizării „celei mai mari viteze cu cele mai puține mișcări de înot". Practic se adună numărul de secunde cu cel al mișcărilor, căutând ca suma rezultată să fie cit mai mică, ceea ce scoate în evidență creșterea eficienței mișcărilor, implicit a performanței fiecărui înotător ;

— respectarea indicațiilor de selecție a fost urmărită ca și la alte discipline sportive cu rezultate meritorii, concepându-se o „baterie" de măsurători ale „indicelui somatic al selecției la înot" (I.S.S.I) care aplicat fiecărui competitor să permită notarea unui punctaj individual și în final adunat pentru întreaga ștafetă să orienteze antrenorul cum să lucreze în continuare cu începătorii (vezi p. 88) ;

— pentru întărirea principiului continuității în muncă a fost conceput un sistem de înregistrare a „stagiului de înot", practic a numărului de luni calendaristice de pregătire care adunat la întreaga ștafetă să permită o estimare a „vechimii" pregătirii — idee care rezultă firesc din conceptul „specializării timpurii" ;

— în vederea întăririi principiului pregătirii multilaterale a fost alcătuit un complex de 8 exerciții pe uscat din gimnastica înotătorului, completat cu 4 exerciții din atletism și 2 jocuri sportive (polo și baschet), care să permită notarea prestației în cazul pregătirii fizice generale (lucru pe uscat) ;

— toate aceste date trebuie să fie cuantificate și prin adunarea punctajelor să se poată face un clasament pe întreaga țară a tuturor ștafetelor constituite (s-a estimat că 100 de începători pot fi organizați într-o ștafetă de aproximativ 4—5 antrenori angajați cu normă întreagă, adică un număr de cea. 25 de echipe de ștafetă, care angrenează în jur de 2 500 de copii începători — cifră remarcabilă pentru nivelul pregătirii începătorilor în țara noastră) ;

— implicațiile alcătuirii unei asemenea ștafete sunt demne de reținut, întrucât fiecare antrenor are sarcini concrete de selecție și pregătire pentru fiecare grupă de vârstă sau component al ștafetei, programul de lucru devenind o preocupare majoră în care sunt respectate atât orele, cât și spațiul de lucru necesar pregătirii componenților, practic fiecare

persoană implicată în această pregătire are un loc precis indiferent că este vorba de sportiv, de antrenor sau chiar conducător de secție ; cel mai important lucru îl constituie entuziasmul copiilor cărora această activitate le-ar oferi o mare satisfacție și o preocupare mai atentă, ca și antrenorilor implicați în acest complex mecanism de instruire care i-ar solicita clin plin.

Am dori ca acest proiect cu bogat conținut metodic și organizatoric să atragă atenția celor interesați în așezarea pregătirii începătorilor pe baze solide, în concordanță cu obiectivele de pregătire a acestui nivel.

Tehnica de executare a starturilor

Startul este elementul tehnic care a apărut o dată cu întrecerea propriu-zisă. Plonjarea în apă cu corpul întins, cu capul înainte a impresionat plăcut întotdeauna. Biomecanic startul are structura oricărei sărituri : elan, impuls, desprindere, zbor și intrarea în apă (aterizarea). La executarea startului începătorul manifestă ceea ce numim cu toții curaj. Aceasta presupune cunoașterea exactă a exercițiilor care compun „școala săriturilor", care sunt mult gustate de copiii începători dornici să se joace.

Startul de sus (de pe blocstart) pentru probele de liber**,** bras, delfin : la comanda „luați locurile**"** sportivul se așază pe jumătatea anterioară a suprafeței blocstartului într-o poziție convenabilă executării săriturii înainte (plonjonului) (fig. 38 a și 38 b), iar la semnalul sonor de start propriu-zis (fluier, claxon etc.) sare înainte.

Startul din apă este propriu procedeului spate. La comanda ,,luați locurile" sportivul se apropie[1] cu fruntea de marginea bazinului, având grijă ca vârful degetelor să nu iasă din apă și din această ghemuire pronunțată efectuează o săritură întinsă înapoi, o dată cu balansarea brațelor (fig. 39).

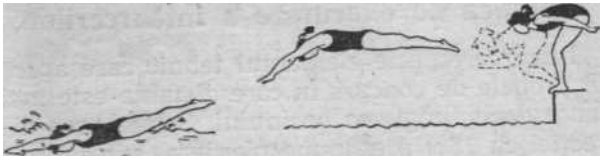


Fig. 39

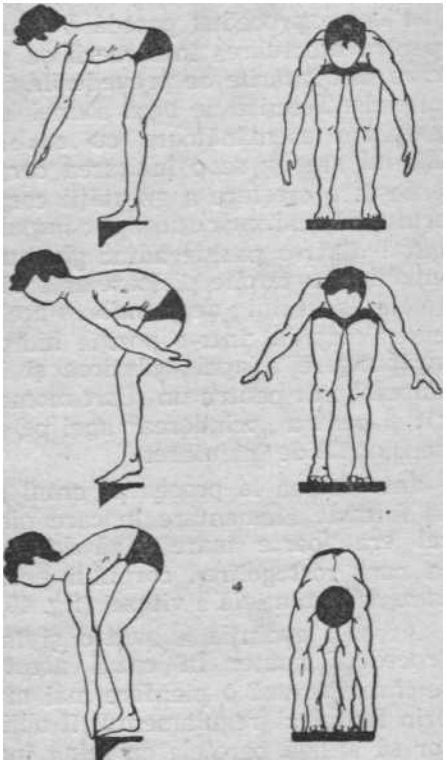
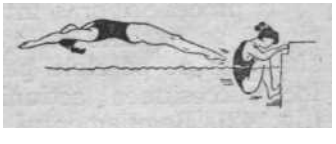


Fig. 38 a, b



Tehnica de executare a întoarcerilor

Întoarcerea este elementul tehnic care apare în probele de concurs în care distanța este mai mare decât lungimea bazinului.

Schimbarea direcției cu 180° presupune pierderea vitezei inițiale, dar împingerea de la perete, dacă este executată energic şi corect, poate realiza un câştig important.

Fiecare procedeu posedă o tehnică specifică pentru efectuarea întoarcerii cu particularități care sunt întărite de prevederile regulamentare oficiale. Tehnica de bază a unei întoarceri este oarecum asemănătoare cu cea a săriturilor. Elanul are ca scop înălțarea corpului şi prin aceasta o creştere a greutății corpului care se scufundă mai uşor sub apă ; impulsul este executat dintr-o poziție adânc ghemuită, în totală imersie, cu tălpile picioarelor sprijinite pe peretele bazinului ; desprinderea are ca scop aducerea corpului într-o poziție hidrodinamică de străpungere a apei ; plutirea şi înaintarea se folosesc atât pentru un scurt moment de pauză, cât şi pentru „prinderea" apei pe o direcție ascensională de înaintare.

Întoarcerea la procedeul craul a evoluat da la formele elementare în care pierderea vitezei era foarte mare până la forma actuală în care rostogolire-1; corpului permite conservarea substanțială a vitezei (fig. 40).

Aceeaşi evoluție a avut-o şi întoarcerea la procedeul spate. în cazul acestui procedeu se înregistrează o pierdere mai mare a vitezei prin faptul că regulamentul îl obligă pe înotător să atingă peretele cu mâna înaintea oricărei modificări a poziției dorsale de plutire şi înaintare (fig. 41).

La procedeul bras întoarcerea este obligatoriu să se execute cu aşezarea ambelor palme simultan pe peretele bazinului, după care are loc succesiunea acțiunilor anterior descrise (fig. 42). Regulamentul permite după start şi după întoarcere o singură execuție de mişcări

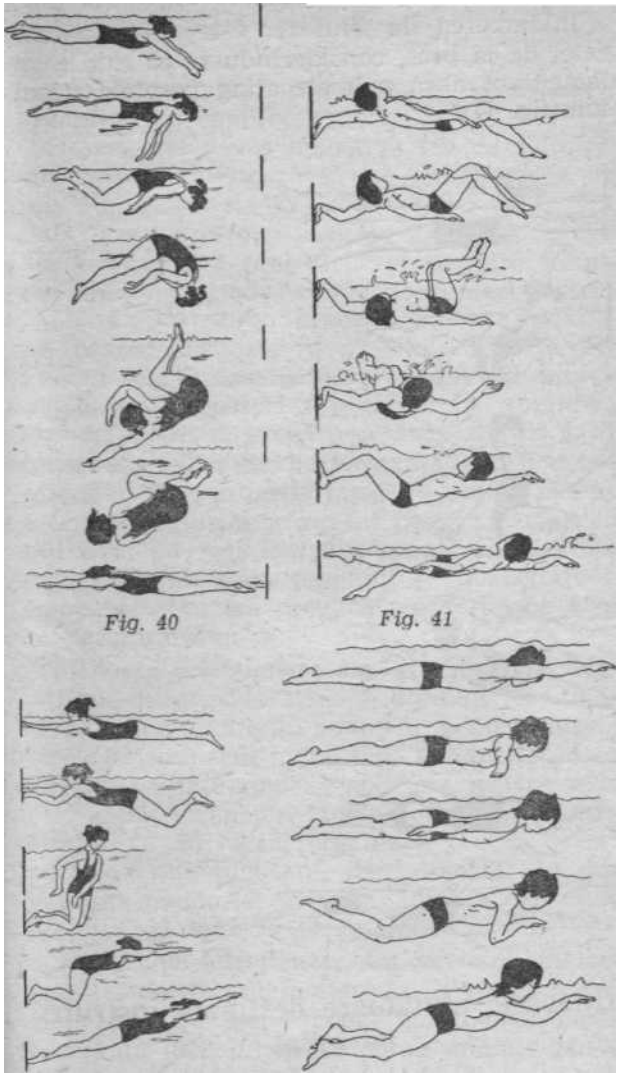


Fig. 40 *Fig. 41*

Fig. 42 *Fig. 43*

cu corpul şi capul aflat sub apă, ciclul fiind redat în figura 43. După acest ciclu înotătorul este obligat să ajungă cu capul la suprafața apei, în caz contrar este descalificat pentru înot „sub apă".

Întoarcerea la fluture este asemănătoare celei de la bras, considerându-se că este regulamentară dacă palmele ating peretele simultan (fig. 44).

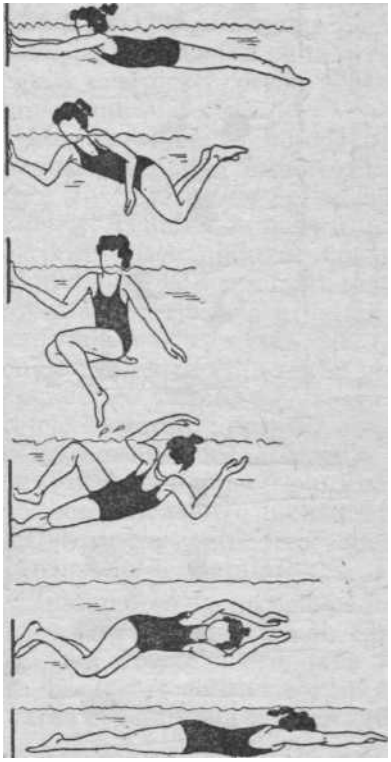


Fig. 44

Mijloacele ajutătoare destinate instruirii pe uscat

Activitatea de pregătire a copiilor începători la înot trebuie să se desfăşoare cât mai variat şi atractiv. Aceasta presupune selecţionarea mijloacelor adecvate vârstei şi posibilităţilor din gimnastică, atletism şi jocuri care alături de practicarea înotului asigură creşterea şi dezvoltarea armonioasă şi sănătoasă a organismului copiilor.

O serie de cauze obiective fac ca folosirea mijloacelor ajutătoare să fie deficitară la copiii din clasele I—IV, cum ar fi : vârsta fragedă presupune o capacitate de efort redusă ; durata scurtă a pregătirii nu permite formarea unui bagaj adecvat de deprinderi motrice de bază ; instruirea practică nu este condusă de cadre calificate în domeniu sportiv etc. Pentru aceste considerente antrenorul care se ocupă de începători are şi sarcina suplimentară care vizează pregătirea multilaterală a viitorilor înotători de performanţă. Acest aspect este deficitar în activitatea cu copiii începători şi minusurile se resimt peste ani când copiii care au fost instruiţi numai în bazin se dovedesc a fi slab pregătiţi şi dezvoltaţi în comparaţie cu cei pregătiţi cu mijloace complexe şi variate.

Mijloace selecţionate din gimnastică : exerciţii de front, deplasări în formaţii din mers şi alergare, exerciţii analitice pentru dezvoltarea îndemânării, mobilităţii şi supleţei, a celorlalte calităţi motrice necesare pentru nivelul unui începător, toate orientate pentru obişnuirea cu lucrul organizat, precis, cu respectarea punctualităţii, disciplinei şi cu dezvoltarea memoriei motrice, adică a capacităţii de învăţare a mişcărilor noi.

Mijloacele selecţionate din atletism sunt acelea întâlnite în şcoala alergării şi şcoala săriturilor. Fiecare lecţie poate conţine în partea rezervată lucrului pe uscat un anumit gen de alergare, de exemplu, sprint sub formă de joc, alergare de rezistenţă — crosuri pe teren variat, sărituri diferite care vizează executare? corectă a săriturii de pe loc. Menţionăm că înotătorii nu sunt obişnuiţi cu alergările în condiţii de temperatură scăzută a aerului.

Mijloacele selecţionate din jocuri, alături de caracterul lor distractiv, programarea siste-

matică a unor jocuri sportive (cum este baschetul) contribuie la dezvoltarea îndemânării, rezistenței dinamice, spiritului de echipă și respectarea regulilor stabilite de antrenor etc. O mențiune specială se impune pentru optarea în favoarea jocului de baschet pentru pregătirea pe uscat a înotătorilor în defavoarea fotbalului care este exclus datorită frecventelor accidentări ce se pot produce în timpul desfășurării lui.

Mijloacele selectate din haltere și culturism introduse în gimnastica speciala a înotătorului sunt exerciții destinate dezvoltării analitice a principalelor grupe musculare implicate în realizarea mișcărilor de înot, executate cu îngreuieri — haltere, extensoare, helcometre, planul înclinat cu cărucior și mai nou aparate care permit simularea mișcărilor de înot (Exergenie, Mini-gym, Trenajor Huttel, Sport-sim 101), care sunt în dotarea unor secții din țară sau pot fi confecționate cu relativă ușurință pe plan local. Aceste aparate permit alcătuirea programelor pe uscat cât mai asemănătoare ca structură celor de antrenament în apă (mai ales la niveluri superioare de pregătire), de exemplu : 10 X 60 s, cu pauză 15 s, 8 X 3 min cu pauză 30 s. înlocuirea antrenamentului în apă cu cel pe uscat poate fi realizată în special pentru perioada de iarnă în cazul secțiilor care nu beneficiază de bazin acoperit.

Printre mijloacele ajutătoare care întregesc conținutul pregătirii mai amintim : aparatele și dispozitivele care sunt folosite în apă (palmare, labe din cauciuc, vestele cu îngreunare, brățările cu plumb), tractarea unor bureți, extinderea unor benzi elastice. începătorii vor folosi cu prudență aceste aparate, ținând seama de faptul că tehnica lor de înot nu este încă bine consolidată ; mijloacele de refacere — automasajul, ședințele de saună, vibromasajul, înotul compensator etc ; mijloacele de susținere a efortului pe cale farmacologică prin administrarea vitaminelor și sărurilor minerale, protein și glucid și fără să exagerăm în cazul începătorilor recomandăm și acțiunea complexă de pregătire biologică la altitudine.

Este recomandabil ca înainte de intrarea în apă să se execute câteva exerciții. Prin practicarea înotului se acționează favorabil asupra articulațiilor, ligamentelor și mușchilor al căror grad de mobilitate și suplețe lasă de dorit. Repetarea exercițiilor de un număr cât mai mare de ori tonifică musculatura abdominală, dorsală, a brațelor și picioarelor.

În pauzele dintre repetări se recomandă executarea mișcărilor de respirație. De asemenea, printre exercițiile efectuate pe uscat trebuie introduse și cele specifice tehnicii de înot..

Exerciții din gimnastica înotătorului

Grupa I

Exercițiul 1. Stând pe genunchi așezat pe călcâie : aplecarea trunchiului înapoi o dată cu ducerea brațelor sus până când palmele ating solul și revenire. Exercițiul este eficient pentru întinderea musculaturii anterioare a coapselor, trunchiului și a articulațiilor (fig. 45).

Fig. 45

Exercițiul 2. Așezat depărtat, brațele îndoite, cu mâinile la ceafă : îndoirea trunchiului înainte cu arcuiri și revenire. Este un exercițiu pentru suplețe.

Exercițiul 3. Culcat dorsal, cu picioarele îndoite, tălpile pe sol, călcâiele apropiate, brațele îndoite, cu palmele sprijinite pe sol în dreptul umerilor : ridicare în pod.

Exercițiul 4. Culcat facial, cu mâinile la ceafă : ridicarea trunchiului în extensie și revenire.

Exercițiul 5. Culcat costal, cu brațul de aceeași parte sus, celălalt întins înainte sprijinit pe sol : ridicarea și coborârea piciorului de deasupra, cu menținerea extensiei spatelui pe parcursul exercițiului (fig. 46).

Fig. 46

Exercițiul 6. Așezat cu un picior întins, celălalt îndoit : îndoirea trunchiului înainte cu arcuire pe piciorul întins, cu ducerea brațului de aceeași parte la gleznă, brațul celălalt îndoit sprijinit pe glezna piciorului îndoit (fig. 47).

Exercițiul 7. Executantul culcat facial depărtat, cu mâinile la ceafă, partenerul din stând pe un genunchi cu mâinile sprijinite pe gleznele executantului opune rezistență în timpul îndoirii laterale de trunchi. Din culcat costal tot cu rezistența partenerului, execută îndoirea trunchiului lateral cu revenire, apoi schimbă poziția (fig. 48).

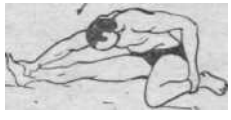


Fig. 47

Fig. 48

Grupa a II-a

Exercițiul 1. Așezat cu brațele sus : îndoirea trunchiului înainte cu arcuire și atingerea vârfurilor de la picioare cu mâinile și revenire în culcat dorsal cu brațele sus.

Exercițiul 2. Culcat facial, cu brațele lângă corp, palmele sprijinite pe sol : ridicarea simultană a picioarelor cât mai sus, cu menținerea poziției și revenire (fig. 49).'

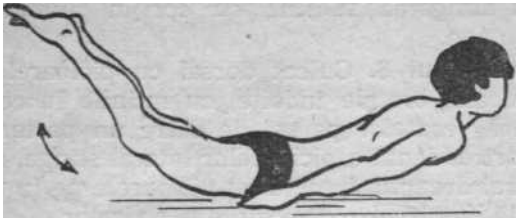


Fig. 49

Exercițiul 3. Așezat depărtat : îndoirea trunchiului înainte cu apucarea unei glezne cu ambele mâini, cu arcuire. Același exercițiu cu apucarea gleznei cu mâna de aceeași parte.

Exercițiul 4. Culcat facial, cu brațele sus : ridicarea brațelor și picioarelor simultan cu extensia trunchiului și menținerea poziției cu depărtarea brațelor și picioarelor.

Exercițiul 5. Așezat depărtat, cu brațele lateral : încrucișarea brațelor și picioarelor înainte și revenire (fig. 50).

Exercițiul 6. Așezat cu genunchii îndoiți și depărtați, tălpile pe sol, brațele îndoite cu mâinile la ceafă sau cu brațele întinse înainte : aplecarea trunchiului înainte cu arcuiri în jos până la atingerea călcâielor cu coatele (fig. 51).

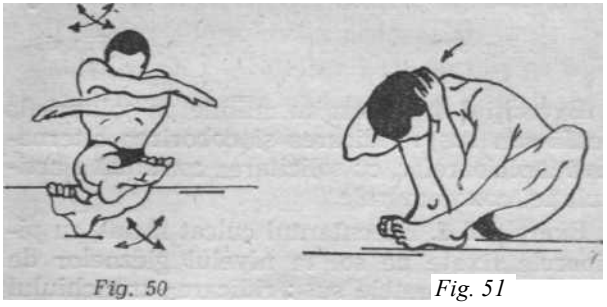


Fig. 50 *Fig. 51*

Exercițiul 7. Culcat facial, cu brațele sus : ridicarea simultană a brațului drept și piciorului sting, apoi schimbarea brațului și piciorului,

fără atingerea solului, cu sprijin numai pe abdomen.

Exercițiul 8. Culcat dorsal cu picioarele la verticală, brațele îndoite, cu mâinile la ceafă» fixarea coatelor pe sol de către un partener : coborârea lentă a picioarelor lateral stânga, apoi lateral dreapta, trecând cu picioarele pe la verticală la schimbarea poziției picioarelor.

Grupa a III-a

Exercițiul 1. Așezat depărtat, cu mâinile la ceafă : răsucirea trunchiului spre stânga, cu încrucișarea piciorului stâng peste dreptul, apoi răsucire în partea cealaltă, cu încrucișarea celuilalt picior (fig. 52).

Exercițiul 2.Sprijin culcat facial : ridicarea și coborârea alternativă a picioarelor.

Exercițiul 3. Așezat cu brațele înapoi, palmele sprijinite pe sol: ridicarea simultană a brațelor și picioarelor cu apucarea vârfurilor (fig. 53).

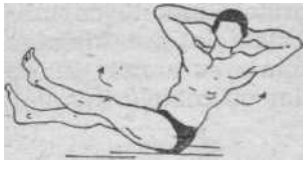


Fig. 52

Fig. 53

Exercițiul 4. Așezat cu mâinile pe șolduri (la ceafă sau sus) : ridicarea și coborârea alternativă a picioarelor, cu solicitarea continuă a articulației coxofemurale.

Exercițiul 5. Executantul culcat facial, cu picioarele fixate pe sol la nivelul gleznelor de un partener, brațele sus : ridicarea trunchiului cu arcuirea brațelor sus-înapoi. Exercițiul continuă cu fixarea umerilor de către partener și ridicarea picioarelor cu arcuiri înapoi-sus (fig. 54).

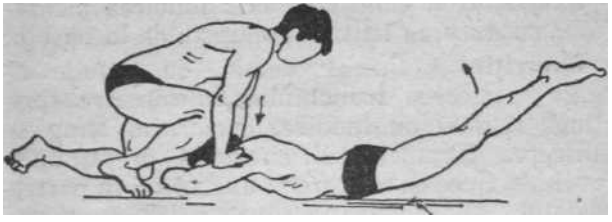


Fig. 54

Exercițiul 6. Așezat cu mâinile la ceafă: îndoirea ușoară a trunchiului înapoi cu îndoirea și întinderea alternativă a picioarelor „pedalare".

Exercițiul 7. Executantul culcat dorsal cu brațele sus, cu coatele fixate de partener, apucat cu mâinile de coapsele acestuia : ridicarea picioarelor la verticală, îndoirea genunchilor la bărbie și revenire în poziția de bază.

Grupa a IV-a

Exercițiul 1. Așezat cu brațele înapoi, palmele sprijinite pe sol : ridicarea bazinului și trecerea în sprijin culcat dorsal.

Exercițiul 2.Așezat cu brațele sus : îndoirea și întinderea alternativă a picioarelor.

Exercițiul 3. Culcat facial cu sprijin pe antebrațe : contractarea abdomenului și picioarelor și ridicarea corpului întins în sprijin pe antebrațe și vârfurile picioarelor și revenire (fig. 55).

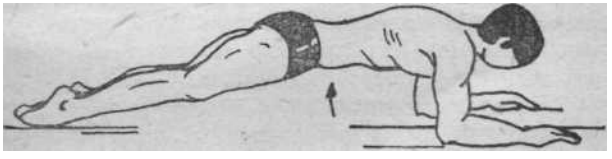


Fig. 55

Exercițiul 4. Culcat dorsal : îndoirea picioarelor cu ducerea lentă a genunchilor la bărbie.

Exercițiul 5. Culcat dorsal, cu mâinile la ceafă : ridicarea trunchiului cu răsucire spre stingă o dată cu îndoirea piciorului sting şi atingerea genunchiului cu cotul drept, apoi revenire. Aceeaşi mişcare se execută şi în parte? cealaltă.

Exercițiul 6. Culcat dorsal, cu picioarele îndoite şi apropiate, tălpile sprijinite pe sol, mâinile la ceafă : ridicarea lentă a bazinului cât mai sus, cu depărtarea picioarelor şi revenire

Exercițiul 7. Culcat dorsal, cu brațele întinse lateral, palmele sprijinite pe sol, picioarele îndoite sprijinite cu tălpile pe sol : coborârea simultană a genunchilor lateral pe sol, cu răsucirea bazinului, menținând spatele fixat pe sol. Aceeaşi mişcare se execută şi în partea cealaltă.

ÎN LOC DE ÎNCHEIERE

Lucrarea *Să nu ne temem de apă* readuce în fața cititorului problematica diversă a învățării înotului, atât din perspectiva începătorilor cărora le stimulează interesul pentru această disciplină, cât şi a instructorului de înot (fie el „profesionist", „amator", părinte, educator de grădiniță sau învățător) căruia îi oferă unele sugestii cu privire la selectarea celor mai adecvate mijloace de lucru.

Pe parcursul lucrării am încercat să familiarizăm specialiştii cu o serie de concepte noi in domeniul înotului — ne referim la expresia „şcoala învățării..." (a plutirii, a înaintării etc), împrumutată din metodica atletismului, prin care am încercat să reorganizăm schema instruirii orientând-o spre nişte „Căi" sau „linii" metodice operative şi eficiente.

Pentru antrenorii care asigură pregătirea timp de mai mulți ani la una şi aceeaşi grupă de sportivi, lucrarea prezintă două nomogramo furnizate de literatura de specialitate din S.U.A. şi U.R.S.S. care ajută atât urmărirea prestațiilor din antrenament, cât şi programarea unor forme de lucru cât mai apropiate de posibilitățile sportivilor.

Tot în dorința de a obişnui cadrele de specialişti cu un regim de lucru autentic ştiințific, în lucrare au fost dezbătute probleme legate de organizarea şi desfăşurarea selecției (indicele „I.S.S.I.", ştafete „maraton"), diferite formule de apreciere a randamentului motric la înot direcție în care viitorul va deschide un front larg de lucru, precum şi monografia meto-

delor de învățare a înotului începând cu acelea cunoscute din cele mai îndepărtate timpuri şi terminând cu cele mai răspândite în momentul de față.

Ca în toate domeniile de activitate sportivă şi socială, mecanismul de funcționare a sistemului de „învățare a înotului" trebuie corelat cu dezideratul eficienței sociale. Pentru noi, acest lucru înseamnă „cât mai mulți copii învățați să înoate corect în cât mai scurt timp, cu cât mai puține cheltuieli de energii umane, pedagogice, dar şi energii materiale". Să nu ne temem de apă este un îndemn adresat deopotrivă începătorilor şi instructorilor animați de dorința autoperfecționării în plan profesional şi social, căci mişcarea în apă poate fi asemuită cu „jocul" temerarilor, al celor care, pentru a şti şi cunoaşte mai mult, îndrăznesc să **înfrunte** primejdiile necunoscutului.

BIBLIOGRAFIE

1. Bulgakova N. J., *Otbor i podgotovka iunâh plovțov.* Moscova Fizkultura i sport, 1986.
2. Counsilmen J.. *Competitive Swimming Manual.* Bloomington, Indiana Univ., 1977.
3. Dragnea Adrian, *Măsurarea şi evaluarea in educația fizică şi în sport.* Bucureşti, Editura Sport-Turism, 1984.
4. Drăgan Ioan, *Selecția medico-biologică în sport.* Bucureşti, Editura Sport-Turism, 1979.
5. Epuran Mihai. *Psihologia sportului.* Bucureşti, Editura C.N.E.F.S., 1968.
6. Florescu Corneliu, *Sportul de performanță.* Bucureşti, Editura Sport-Turism, 1985.
7. Florescu Corneliu, Dumitrescu Vasile, Predescu Aurel, *Metodica dezvoltării calităților fizice.* Bucureşti, Editura C.N.E.F.S., 1969.
8. Kutincev M., *Pluvane — ucebnik za studentite.* Sofia, Mediția i fizkultura, 1983.
9. Lewin G.. *Schwimmen.* Berlin, Sportverlag, 1982.
10. Lewin G., *Schwimen mit kleinen leuten.* Berlin, Sportverlag, 1981.
11. Makarenko L. P., *Iunâii ploveț.* Moscova, Fizkultura i sport, 1983.
12. Manno R, *Teoria dell Allenamento Sportivo-NUOTO.* Roma, F.I.N. Scuola dello Sport, 1983.
13 Olani Mircea, *înot — manual metodic.* Bucureşti, Editura Sport-Turism, 1982.
14. Oprenheim !F., *Hlstoire de la Natation.* Paris, Cyeron, 1977.

15. Pahncke W.. *Schwtmmen in Vergangenheit und Gegenwart* /I/. Berlin, Sportverlag, 1979.
16. Răduț Cornel, *Modele matematice de evaluare a efortului.* Bucureşti, Editura Stadion, 1972.
17. Scarlat Eugen, *Lecția de educație fizică.* Bucureşti, Editura Sport-Turism, 1981.
18. Scholich M., *Kreistraining.* Berlin, Sportverlag. 1982.
19. Şerban Măria, *Aprecierea calităților in sport.* Bucu reşti, Editura Sport-Turism, 1987.
20. Şielovan Ion, *Teoria educației fizice şi a sportului.* Bucureşti, Editura Sport-Turism, 1979.

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE *5*
....5
ÎNOTUL — O DISTRACȚIE, O NECESITATE. UN SPORT? 9
Definirea noțiunii „a înota" 9
SCURT ISTORIC AL EVOLUȚIEI METODELOR DE PREDARE A ÎNOTULUI.....12
NATAȚIA — CONȚINUTUL EI CA DISCI PLINA SPORTIVA 22
ORGANIZAREA ŞI FUNCȚIONAREA UNUI CENTRU DE INIȚIERE-INVAȚARE.....27
Cerințe de bază privind formarea instructorului 31
INIȚIEREA — TREAPTA DE BAZA A ÎNVĂȚĂRII ÎNOTULUI 41
CONȚINUTUL ŞI PLANIFICAREA LECȚIILOR DE INIȚIERE LA ÎNOT 59
Şcoala acomodării subacvatice S.A.S.....60
Şcoala săriturilor în apă (plonjonul) S.S.A.....63
Şcoala plutirii pasive, libere (flotabilitatea), (S.P.P.) ..... .67
Şcoala alunecării şi a înaintării (S.A.I.).....71
Şcoala respirației controlate—(expirația)(S.R.C.).....77
SARCINILE ŞI CONȚINUTUL LECȚIILOR DE ÎNVĂȚARE A ÎNOTULUI 81
SELECȚIA LA ÎNOT..... ..87
ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII DE PREGĂTIRE A COPIILOR ÎNCEPĂTORI 93
Stabilirea obiectivelor de performanță la nivelul ÎII..... 98
Documentele activității de pregătire la nivelul III 101
Probleme metodice generale ale pregătirii la nivelul **III** 101
ÎN LOC DE ÎNCHEIERE..... 133
BIBLIOGRAFIE 135